

便利だからこそ気をつけよう!!

→コンタクトレンズによる眼障害が増えています!!

☆便利で手軽な使い捨てタイプのレンズが普及し、いまやコンタクトレンズ人口は約1500万人とも言われています。ところが日本眼科医会の調査によれば、コンタクトレンズ使用者の10人に1人が何らかの眼障害を起こしているそうです。

眼障害を起こす主な原因は?

- ◎ つけたまま寝るなどの長時間の装用
- ◎ 使用期限を超えた使い捨てレンズの利用
- ◎ レンズの不適切なケア



コンタクトレンズを使用するときの注意点

- 必ず眼科を受診し、適切なコンタクトレンズを処方してもらう。
- 正しい使用方法(装用時間・使用期限)を必ず守る。
- レンズのケア(洗浄・拭き、消毒、保存)を正しく行う。
- 眼科で定期的に検査を受ける。



ドライアイは眼の危険信号

パソコンやテレビゲーム、ケータイなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん目が乾いた感じがすることはありませんか? 涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。これってドライアイ? チェックしてみよう!!

- 目が疲れやすい
- 目が乾いた感じがする
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 目がゴロゴロする
- 目やにが出る
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が重たい感じがする
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目に不快感がある

左下のチェックに5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

× 放っておくとどうなるの? 進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

予防方法は?

- ①目が疲れたら休息をとり...1時間ごとに10~15分休む
- ②テレビ・モニター画面は目の位置より下にする
- ③コンタクトレンズを使っている人(ドライアイになりやすい)は定期的に眼科受診を!!



2008 秋桜祭 ~上昇~

保健委員企画 禁煙川柳・タバコ警告文募集より

1年・男
その一本
寿命を縮める
第一歩

2年・女
吸わないで
あなたの体
守るため

1年・女
吸いたくない
でも吸ってしまう
副流煙

1年・男
1本の
タバコが命の
天敵か

2年・男
身をほろぼす
最終兵器だ
タバコさん

1年・女
吸わないで
子供の未来を
願うなら

1年・女
タバコには
百害あるけど
一利なし

2年・女
まわりへの
迷惑考え
禁煙だ

☺他にもたくさんの方が書いてくれました。保健室前廊下に掲示してあるので、見てみてね!

♡♡ 性教育講演会があるよ!!
10月17日(金) 7限 ♡♡
『自分らしくいきいき生きる
~大七かにしたい10代の性~』
講師 岡山市保健所 医療専門監 市場 尚文 先生

一生ものの自分の体! 大切にしましょう!!