

ほけんだより 7月

令和5年7月5日
喜多方桐桜高校
保健室

福島県も6月中旬に梅雨入りをし、ジメジメした日が続いていますね。これから暑い夏が到来し、エアコンが必須の季節ですが、今年は電気代も高騰するなど、節電しながらの熱中症対策になりそうです。今年の夏を乗り切れるように体力をつけていけるといいですね。



暑さに負けない三原則

バランスよく栄養をとる



暑くなると、あっさりしたものを好みがちです。少しずつでもいいので、いろいろな食品をバランスよくとり、栄養が偏らないようにしましょう。

しっかり寝る

夜更かしは体調を崩す一番の原因です。気温が高く、寝苦しい日も増えてきますが、エアコンなどを上手に活用して暑さによる寝不足にならないようにしましょう。



体を冷やさない

冷房の設定温度の下げすぎ、アイスや冷たい飲み物の摂りすぎは、冷え性の原因になります。免疫力が下がって体調不良を起こしやすいです。



コンタクトレンズによる眼障害が増えています

コンタクトレンズは、眼鏡に比べるとスポーツのしやすさや視野が広がる、見た目に変化がないなどいろいろなメリットがある反面、使用方法を間違えてしまうと、目のトラブルを引き起こす原因になります。自分自身の使用方法があっているのか確認してみましょう。

コンタクトレンズの正しい使い方

正しい使い方で快適な学校生活を！



2weekソフト
コンタクトレンズ
使用中

Aさん

レンズケアはちゃんとして
いるけれど、時々、忘れて
しまいそうになることも…。



朝

寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！

石けんで手を洗い、
慌てずゆっくりつける

起きてすぐに、
急いでつける

ここに注意！ レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。慌ててつけると、目につめがあたり、危険な場合があります。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。



装着完了！ レンズケースを片づけよう

レンズケースの中の
保存液を捨て、
すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの
状態で片づける

ここに注意！ 雑菌の繁殖を防ぐため、レンズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌がついたレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、1.5~3か月を目安に新品に交換しましょう。





もしも こんな症状があれば
コンタクトレンズを
外そう

目が乾いてきた



目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、
レンズが張りついて、目を傷つけてしまうこと
も。メガネと予備のレンズ
ケースはいつも持ち歩きま
しょう。



ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、
すぐにレンズを外す

休憩してから
レンズを外す

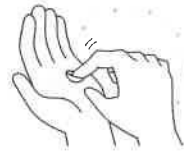
ここに注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…
なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足
になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、
レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険
があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

専用のケア用品で
レンズを洗浄・消毒し、
新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で洗い、
水に浸ける

ここに注意！ 2week用など繰り返し使う
レンズは、専用のケア用品を使い、添付
文書などに記載の方法で洗浄・消毒しま
しょう。レンズの使用期限を超えていな
いかも、しっかり確認を。

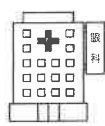


定期的
に
目の健康
チェックを

こんな症状はないかな？

- 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など
- 目が乾く、疲れやすい
- 視力が下がった

コンタクトレンズは「医療機器」
です。3か月に1回は眼科で
診てもらいましょう。
気になる症状がある時
も、すぐに使用をやめ、
医師に相談してください。



ここで説明した
「正しい使い方」は
カラーコンタクトレンズも
同じです。

若い世代による カラーコンタクトトラブル多

美容目的がほとんどであるおしゃれ用カラーコンタクトレンズですが、最近では、ネットでも
手軽に購入できるようになったため、目のトラブルが増えています。

「自分は大丈夫だ」という考えから間違った使い方をしてしまうと、完治しにくい目の病気を
発症してしまうかもしれません。カラーコンタクトレンズもコンタクトレンズ同様、高度管理医
療機器になります。使用する場合は、眼科医の指導の下使用するようにしましょう。



～スクールカウンセラーの日程～

人間関係、勉強、家族のこと、
自分自身のこと…

大切なのは困っていることを誰かに知ってもらうこと！

日時：7月7日(金)、14日(金) 11:00～16:30

好きな時間帯に予約可能です。希望する人は、担任か保健室にお声掛け
ください。生徒のみならず、保護者や教員も利用可能ですので、お気軽に
お声掛けください。

