

10月 保健だより



中央国際高等学校

保健室 木村

令和8年度 10月1日



大切なあなたの「目」を守りましょう👁️

コンタクトレンズの使用や、スマホやパソコンの長時間にわたる使用によって、目の疲れがたまっていますか？
目のかゆみやかすみ、痛み、目やになどが気になる人は、普段から目に負担がかかりすぎているのかもしれない。
目の健康のためにできることをまとめたので、今日から実践してみましょう!👁️

コンタクトレンズを使っている人へ

決められた期間や
期限を超えて
使用する

こんな使い方は
NGです!

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

コンタクトレンズを
付けたまま眠る

レンズを水道水で洗う



一度はずした
使い捨てタイプの
レンズを再使用する

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

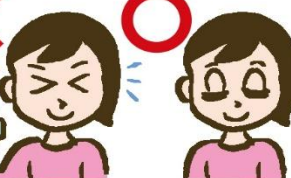
目薬をさすときの注意

この
この
目薬をさす前に
石けんで手を
きれいに洗う



容器の先が
まつ毛やまぶたに
触れないようにする

目薬をさした後は
まばたきをせず、
しばらく目を閉じる



ドライアイに注意!

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、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「ドライアイ」かも!? 「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- ・まばたきを意識して増やす。
- ・パソコンの画面は目より下にする。
- ・目薬をさす。
- ・室内の空気が乾燥しないようにする。
- ・目とスマホの距離に
気をつける(30~40cm離す)。

