



視力再検査の結果よい

9月の再検査の結果、4月と比較してもそう変わりはありませんでした。ということは、視力がCやDの人でも受診をせずにいる、ということです。視力を改善することで周囲の様子をしっかりと認識できるなど、よいことがたくさん!ぜひ、メガネやコンタクト購入など改善するようにしましょう!

また、気になったのが、コンタクトを「ネットで購入している」「ドラッグストアで購入している」という生徒が多かったことです。

コンタクトレンズは、目の粘膜に密着させる、高度管理医療機器(副作用や機能障害を生じた場合の人体へのリスクが高い医療機器。他には人工呼吸器など)です。自分でも知らないうちに目のトラブルが起きている危険もあります。

コンタクトの購入場所は病院でなくても構いませんが、3か月に1度は眼科で、視力の変化や目の病気がないかどうか検査を受け、購入することが望めます。

後期が始まりましたね。三者面談では、自分の健康や学校生活について担任の先生、保護者の方と一緒に考えるよいタイミングとなったでしょうか。

感染症も落ち着きを見せ、気持ちも緩みやすい時期ですが、マスク着用・手洗い・手の消毒・密を避けることは、今後も意識をして過ごしましょう。感染症予防には、免疫力を高めることが大切です。十分な睡眠や栄養バランスの良い食事をとり、体の免疫力を高めましょう!

こんなことありませんか? 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。でも痛くないから、そのまま使っていていいかな?

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。でもちょっと疲れてるだけだし、放っておいていいよね。



少しでも違和感があればコンタクトレンズを外そう



痛くなくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



ドライアイの可能性も。眼科へ相談を



涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができてやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

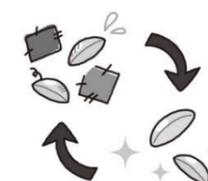
目に違和感がなくても、定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG!

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか? コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
 - 寝るときはコンタクトレンズを外している
 - 決められた交換時期を守っている
 - 正しくコンタクトレンズケアをしている
- ※ケアが必要なものの場合



コンタクトレンズを買うときは必ず眼科を受診を!



使用期限を超えると、清潔な状態を保てず、目の病気にかかりやすくなる危険が!!
使用期限は守りましょう!!



正しくコンタクトレンズを使っていますか?

コンタクトを付けたままで眠ってしまうことを繰り返すと、結膜炎などの病気になることも! 目のトラブル予防に毎日外して丁寧に洗浄をしましょう!

貸し借りNG!

どんな理由があっても、絶対に他の人とは貸し借りしてはいけません!

目薬

容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあり、目の病気を起こす場合も。

薬

効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。

コンタクトレンズ

眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけをしましょう。

やってみよう! ドライアイチェック

症状編

当てはまればドライアイかも?

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい!

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは?

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする