

# ほけんだより 10月

H28. 10 県立川口高校 保健室

このところ、「のどの痛み」「せき」だけでなく、「高熱」といった症状の人が出てきました。日によって暑かったり寒かったりと、気温の差でも体調を崩しやすくなっています。天気予報をチェックして衣類を調節したり、食事も睡眠もしっかりとるなど、体調管理に気を付けましょう！

※2年生は修学旅行を控えているので、特に気を付けたいですね。

マスクは自分で用意しよう！

## マスクで侵入防止！



## 手洗いで徹底予防！



10月10日 目の愛護デー

知っている？ カラコンも医療機器

- か×で答えましょう
- ◆度がないカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
- ◆視力補正用のコンタクトレンズの経験がある人は、新しくカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
- ◆昔より粗悪品が減ったので、多少使い方を守らなくても大丈夫

答えはすべて×。度なしのカラコンも含め、コンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」。間違った使い方による眼病が問題になっています。正しく使えないならつけない。おしゃれと目の健康、どちらが大事？



コンタクトレンズを使い始めるときは、必ず眼科で自分に合ったレンズを調べてもらい、正しい使い方を教えてもらおう。

ソフトとハード、どっちがいい？	ソフトコンタクトレンズ		ハードコンタクトレンズ
	1DAY (1日使い捨て)	2WEEK (2週間使い捨て)	
○メリット	つけ心地が良い →レンズが薄く、目に密着するためずれも少ない	つけ心地が良い →レンズが薄く、目に密着するためずれも少ない	酸素を通しやすい →目へのダメージが小さく、トラブルも少ない
	安全性が高い →1日使い切りなので手入れも不要で衛生的		価格が安い →正しくケアすれば長く使える
×デメリット	価格が高い →毎日替えるとなりお金がかかる		消毒が必須 →水を含み細菌やアメーバが繁殖しやすくて、ケアを怠ると感染症の危険も
	酸素を通しにくい →素材によっては目が酸素不足になることも	慣れるまでつけ心地が悪い →最初はゴロゴロした感じがする	慣れるまでつけ心地が悪い →最初はゴロゴロした感じがする

これはいつも持ち歩きよう

「目が痛い」「目が赤い」...そんな時はガマンしてコンタクトレンズをつけてはダメ。すぐにはずして対処できるように、ケア用品・レンズケース・眼鏡はセットで持ち歩きましょう。

使用ルールは絶対厳守！

コンタクトレンズで目のトラブルを起こし、眼科に来る人のほとんどは、使い方が原因。「まだきれいだから」と使用期間を超えて使ったり、つけたまま寝たりするのは絶対NG。

10月17日 ~23日 薬と健康の週間

飲み薬はコップ一杯の水かぬるま湯で。

