

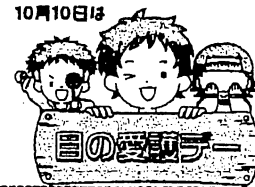


令和4年10月6日発行

大阪府立新生野中学校 保健室

10月に入り季節はすっかり秋になりましたね。14日の文化発表に向けての取り組みが、各学年や団体で行われています。季節の変わり目は、風邪などにかかりやすい時期です。日中と朝晩の気温差も大きくなっていますので、体調管理には十分に気を付けて過ごしましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」



毎年10月10日は「目の愛護デー」。目の健康を考える日です。毎日私たちのために、働いてくれているにも関わらず目の健康管理についてなおざりになっていませんか。目はとても大切な感覚器官です。私たちは目に頼った生活をしているからこそ、この日を機会に目にやさしい生活習慣にあらためてみるのも良いかもしれません。

### 勉強や読書をするとき



正しい姿勢で

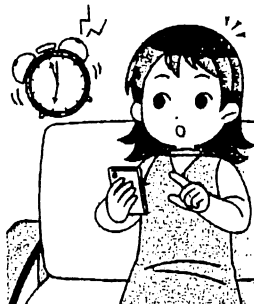


適度な明るさで



本に近づきすぎない

### メディアを使うとき



時間を決めて使う



適度に休憩をとる



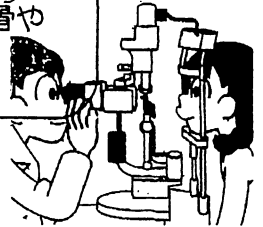
まばたきの回数が減っていませんか？

# コンタクトレンズを正しく使おう！

みなさんは、コンタクトレンズを正しく使っていますか。コンタクトレンズは使い方を間違えると目の障害につながることもあるため注意が必要です。



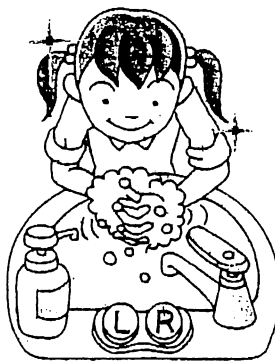
コンタクトレンズは医療機器です。医療機器とは、体への影響の程度によってクラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅢの『高度管理医療機器』に分類されています。これは「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされており、人工骨や人工呼吸器と同じです。また、カラーコンタクトも同じ分類になるため注意しましょう。



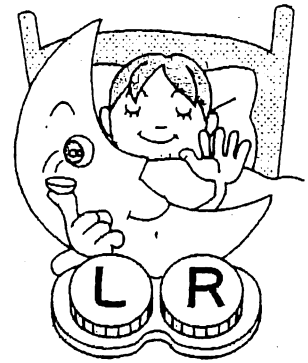
## コンタクトレンズの使用方法



使用期限を守る



コンタクトレンズを触る前に手を洗う



寝るときは外す

## 知っていますか？目薬の正しい使用方法！

みなさんは正しく目薬を使っていますか。目薬も正しい使い方をしないと、十分に効果を発揮できないことがあります。正しい使い方を知って、目薬を上手に使いましょう！



容器の先端があたらないように



汚れた手で触らない



貸し借りをしない

※ 目薬をさした後は、1分くらい軽く目頭を押さえ、じっと目を閉じるとより効果的です。  
目についた余分な点眼薬はティッシュなどでふき取るようにしましょう。