

ほげだより10月

令和元年10月1日 伊丹市立西中学校

衣服の調節をこまめにしよう。

汗のしまつを忘れずに!!

気温差が大きい季節です



上着で上手に調節しよう

いつにする? ほくのわたしのころもがえ

25°C 半そで? 長そで?

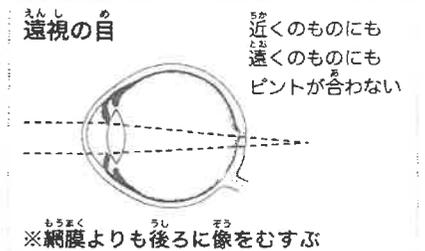
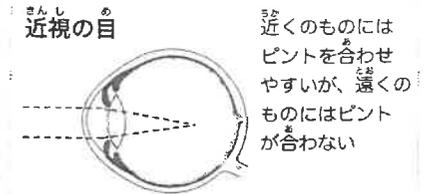
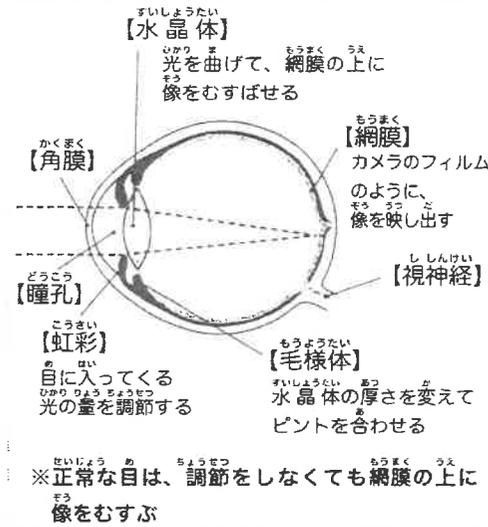
20°C ベスト足す? コート?

15°C 目に入ってくる光の量を調節する

10°C ケンカニット? カーディガン?

気温でチェックしよう!

目のしくみを知り、目を大切にしよう



目にいい食べ物知っていますか?

10月10日は目の愛護デー

目の健康のためにも、栄養バランスのよい食事が大切。中でもビタミン類は、目の健康のために大切な栄養素です。

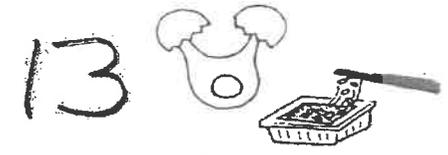
目の健康に欠かせないビタミン

ビタミンAには、光を感じる細胞をつくるはたらきがあるよ。
●不足すると、暗いところで目が見えなくなったり、ドライアイになったりします。



にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜

ビタミンBは、目のねん膜を健康に保ち、目のつかれをとるよ。
●不足すると、つかれやすくなり、視力や集中力が低下します。



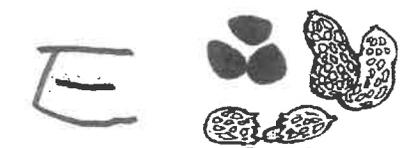
レバー、たらこ、納豆、たまご など

ビタミンCは、目の中のレンズ、水晶体の透明度を保ち、目の若さを保つよ。
●不足すると、目の老化現象である白内障になります。



いちご、キウイフルーツ、ピーマン、ブロッコリー など

ビタミンEは、細胞を傷つける活性酸素を取り除き、血液の流れをよくすることで、目の老化を防ぐよ。



アーモンド、落花生など

10月10日は目の愛護デー

心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

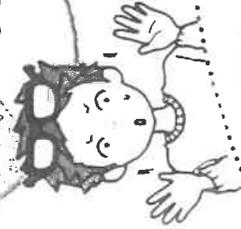
知らない
危ない!?

コンタクトレンズの常識

爪の長さの確認・手洗いを!!

知らない! 危ない!
コンタクトレンズを
つけているから、
メガネはいらない
よね?

危ない!
コンタクトレンズは、
目の状態によってはつけられなくな
ることがあります。外出先で目にゴ
ミが入ったりしてコンタクトレンズ
を外す場合もあるの
で、いざというとき
のためにメガネは必
ず持ち歩きましょう。



危ない!
コンタクトレンズを
つけていたら
目がなんかペン、
でも痛くないから
大丈夫かな

たとえ痛みがなくても放置すると危険
です。かゆみ、めやに、充血などの異常があつたと
きはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を
受診してください。



知らない! 危ない!
1日使い捨ての
コンタクトレンズ、
外してもすぐなら
もう一度
つけてもいいでしょ?

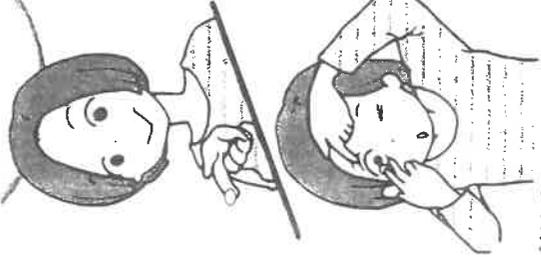
一度でも外したら装着し
てはいけません。1日使い捨てタイプ
はレンズが薄く、十分なこすり洗いに
耐えられませぬ。菌や汚れを落とせな
いため、感染の危
険があります。

1 day以外は?

コンタクトレンズの正しいケア

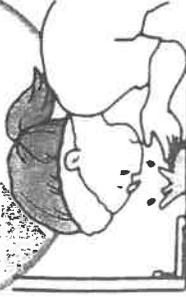
5つの鉄則

- 毎日こすり洗いをする
- 眼科医から指導されたケア用品を使用し、
変える場合は相談する
- レンズやケア用品の添付文書を
しっかり読む
- つける前と後に必ず洗浄する
- ケアに水道水は使わない



知らない! 危ない!
洗顔時も
コンタクトレンズを
つけっぱなし

危ない!
洗顔料の粒子が目や
レンズに残ってしまい、目の表面
を傷つける危険があります。コン
タクトレンズは必ず外すこと。そ
して、洗顔料が残らないようしっ
かり洗い流
しましょう。



知らない! 危ない!
昼寝程度なら
コンタクトレンズを
つけたまま
寝てもいいでしょ?

医師の指導を受けた連続装用のレンズ
以外は、外しましょう。少し昼寝するつもりがいつ
の間にか夕方...ということもあります。目を閉じて
いる時間が長くなると涙や酸素が不
足して、目が乾燥したり充血するな
ど、トラブルのもとになります。



知らない! 危ない!
私の
コンタクトケース、
まだきれいだし、
洗わずに使っても
いいよね?

きれいに見えても、ケースに菌が繁殖
している場合も。その菌が付着したレンズを目に入
れると、感染症や炎症の
原因になります。毎回洗
って自然乾燥させ、定期
的に交換しましょう。

交換の目安は?

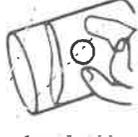
ソフトのケースは
1.5~3カ月
ハードのケースは
6カ月~1年

コンタクトケースを選ぶポイント

- ・レンズの左右がわかりやすいものにしなすよう。
自分でシールを貼るなどの工夫をするのも良いですね。
- ・ハードの場合は、きちんとレンズを固定できるものを。

ソフトコンタクトレンズ

コップに入れた保存液に浮
かべて光に透かして見ます。



ハードコンタクトレンズ

水気を取り除いてから光に
透かして見ます。



変形や白濁などの汚れがあつたら、ケアを見直しましょう。

コンタクトレンズは目に直接触れるもの。少しの気のゆるみから扱いを雑にすると、思わぬケガや病気のものになります。