

ほけんだより 10月

津久井高校全日保健室



10月10日は ^{どくしょ あき げいじゆつ あき しょくよく あき} 読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・みなさんの秋はどんな秋でしょう。好きな ^{あき} ことをとことん突き詰めたり、新しいことに挑戦したり。そんなみなさんの〇〇の秋 ^{あき} にも活躍しているのが「目」^め 〇〇

10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう！

大切な目を守るために



前髪がかからないようにする



寝ころんで読まない



早めに寝て目を休ませる



目をこすらない



メガネの度数はありますか

視力検査再検査のお勧めをもらった人、
黒板の字や遠くの景色がぼやけるなど
目に違和感を感じている人は、眼科で
相談をしましょう。



コンタクトレンズを
買うときは必ず
眼科の受診を！



あなたが使っているカラーコンタクトは安全ですか？

日本で販売を許可されているカラーコンタクトは安全基準をみたしていますが、その
安全性には幅があります。カラーコンタクトは角膜に十分酸素がいきわたることが
大切なのですが、残念ながら酸素を通しにくい素材を使っているレンズがあります。

カラーコンタクトを購入するときは眼科を受診することが大切です。

コンタクトを使う時のポイント

カラーコンタクトの貸し借りはしないで



レンズを触る前は手を洗う



使用期限を守る



寝るときは必ず外す



違和感を感じたら外す

保健室からのお知らせ

6月から保健室でみなさんの健康面をサポートしている養護教諭の菊地原です。ご挨拶が遅くなりましたが
どうぞよろしくお願ひいたします。