



津久井高校
保健室

10月10日は
目の愛護デー



め 目を たい 大切 せつ に ます か ?

目を大切にすることは…



め 目を あたた て 温める



め スマホは はな つか から離して 使う



め 部屋を明るくする



た だ つか コンタクトレンズは 正しく 使いましょう !



すいどうすい ひせいぶつ 水道水には微生物がいます !
ひせいぶつ かんせん 微生物に感染すると痛みが出ることも…



まえ はず まえ かなう て あら
コンタクトをつける前と外す前は必ず手を洗う

て あら い の 後 は しつかり て 手を拭く



め の 調 う し が 悪 い と き は つけ な い



しよ う き げん まも る
使用期限を守る

(ワンデーやツーウィークなど)



いえ かえ は す
コンタクトは家に帰つたら外す

ちよ うじかん 長時間つけると目が傷つく
かのうせん 可能性があります