



津久井高校
保健室

10月10日は
目の愛護デー



目を大切にしていますか？

目を大切にするには…



休憩する

目を温める



部屋を明るくする

スマホは目から離して使う



コンタクトレンズは正しく使いましょう！



コンタクトをつける前と外す前は必ず手を洗う

水道水には微生物がいます！
微生物に感染すると痛みが出ることも…



手洗いの後はしっかり手を拭く



目の調子が悪いときはつけない



使用期限を守る

(ワンデーやツーウィークなど)



コンタクトは家に帰ったら外す

長時間つけると目が傷つく
可能性があります