

保 健 だ よ り 10 月

茨城県立水戸南高等学校
令和5年10月発行

例年になく暑い日が続いた初秋も過ぎ去り、
ようやく秋の深まりを感じる気候になりましたね。

学校生活もいよいよ後期を迎えました。実りある生活を送れますように。



☆コンタクトレンズは医療用具です!!

使用の際は、定期的に眼科で受診し
医師の指導を受ける必要があります。
汚れや傷のついたレンズを使用する
と角膜に傷が付き痛みや充血を起こし
ます。

誤った使用方法が原因となり失明し
てしまうこともあるそうです。

特に、カラーコンタクトレンズによ
るトラブルが多いので使用は控えま
しょう。

☆メガネも定期検査が必要です!!

視力は徐々に落ちていくことが
多いため、見えにくさに気づかな
いこともあります。視力とメガネ
の度数が合っているか、見え具合
が悪くなっていないかでも1年に1
回は検査をしておきましょう。

また、学校の視力検査で「C」
や「D」だった場合も眼科に受診
してメガネやコンタクトレンズを
処方してもらいましょう。

一生使う“目”…大切に!!

めがねとコンタクトレンズの正しい使い方

コンタクトレンズ



医師のもとで正しい
処方をしてもらう



装着のときは手や指を
石けんで十分に洗う



きちんと手入れをして
傷や汚れを防ぐ



特に異常がなくても
定期検査をする



レンズの貸し借り
はしない



装用時間を守り
睡眠時には使用しない

めがね

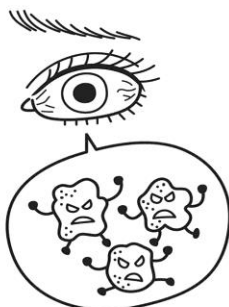


目とレンズの中心を
合わせるようにかける



目とレンズの距離は
1.2cmに合わせる

コンタクトレンズの使い方をあやまると



汚れや傷のついた
レンズを使うことや、
長時間の使用は目の
表面を傷つけて角膜
潰瘍などの病気や視
力低下を起こすこと
があります。

カラーコンタクトレンズの害



おしゃれ用(度なし)カ
ラーコンタクトレンズの中
には、雑貨として輸入され安
全性や品質について未承認
のものがありません。これ
らの使用者に失明につなぐ
る恐れのある目の病気が多
発したため、薬事法で品質や
販売方法を規制することに
なりました。