

ほげんだより 10月

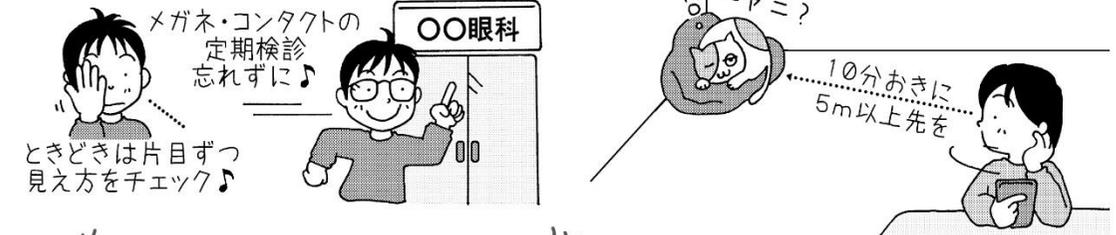
和歌山市立楠見中学校 保健室 2022. 9. 29

10月に入り、少し涼しくなってきました。3年生は修学旅行、1・2年生は校外学習があり、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。この時期は、昼間の気温は比較的高いですが、朝と夜が涼しくなるため、服装の調節がむずかしく、体調を崩しやすくなります。体調管理に気を付けながら、楽しいイベントを元気にむかえてください。

さて10月は、10日が「目の愛護デー」、17日～23日は「薬と健康の週間」と健康に関するイベントもたくさんあります！この機会に、目や薬について考えてみましょう！

10月10日の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

（見え方に変わりはありませんか？定期的にチェックしましょう。） （スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけどたまには遠くをながめて休憩を！）



目の愛護デー 目にやさしい生活を



（目がズキズキ痛い、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。） （目がかわく、ショボショボする…そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。）

薬を「正しく」使えていますか？

NG 牛乳やジュースで飲む



薬の使い方NG集

NG たくさん飲む



NG 食事と一緒に飲む



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

間違った使い方はいりすくでし
かありません。説明書をよく
読んで、用法・容量を守って
正しく使いまししょう。

NG あげる



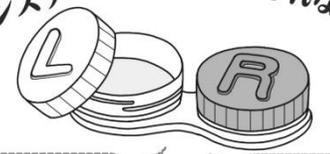
ドライアイ

※チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- 目が疲れている
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 目がごろごろする
- 目が乾いた感じがする
- 涙が出る
- めやにが出る
- 不快感がある
- 重たい感じがする
- ものがかすんで見える
- 光を見るとまぶしい



レンズケースのケアもお忘れなく！



しっかり洗って自然乾燥 定期的に変換する

正しく使おう！！★コンタクトレンズのケア★

- ① コンタクトレンズをさわる前は必ず手を石けんで洗う。
- ② コンタクトレンズはこすり洗いをする。
- ③ レンズケースは毎日洗ってよく乾かす。
- ④ ソフトコンタクトレンズのレンズケースは1カ月に一度、新しいものに交換する。
- ⑤ つける前にソフトコンタクトレンズを保存液あるいは多目的溶剤(MPS)でこすってすすぐ。