



秋の季語に「渡り鳥」があります。冬を日本で過ごすためにやってくる雁や白鳥などの冬鳥や、南方を目指して飛び立つツバメなどの夏鳥の姿が、秋には見られます。夏から冬への移り変わりを象徴するようですね。体調管理も暑さから寒さへ。秋は朝夕の寒暖差も大きいので夜にはプラス1枚を心がけましょう。

知らないと
危ない!?

コンタクトレンズの常識

コンタクトレンズをつけているから、メガネはいらないよね?



危ない!

コンタクトレンズは、目の状態によってはつけられなくなることがあります。外出先で目にゴミが入ったりしてコンタクトレンズを外す場合もあるので、いざというときにメガネは必ず持ち歩きましょう。



コンタクトレンズをつけていたら目がなんかヘン、でも痛くないから大丈夫かな



危ない!

たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、めやに、充血などの異常があったときはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を受診してください。

コンタクトレンズを観察しよう

ソフトコンタクトレンズ

コップに入れた保存液に浮かべて光に透かして見ます。



ハードコンタクトレンズ

水気を取り除いてから光に透かして見ます。



変形や白濁などの汚れがあったら、ケアを見直しましょう。

1日使い捨てのコンタクトレンズ、外してもすぐならもう一度つけてもいいでしょ?



危ない!

一度でも外したら装着してはいけません。1日使い捨てタイプはレンズが薄く、十分なこすり洗いに耐えられません。菌や汚れを落とせないため、感染の危険があります。

1 day以外は?

コンタクトレンズの正しいケア

5つの鉄則

- ・毎日こすり洗いをする
- ・眼科医から指導されたケア用品を使用し、変える場合は相談する
- ・レンズやケア用品の添付文書をしっかり読む
- ・つける前と後に必ず洗浄する
- ・ケアに水道水は使わない

昼寝程度ならコンタクトレンズをつけたまま寝てもいいでしょ?



危ない!

医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は、外しましょう。少し昼寝するつもりがいつの間にか夕方...ということもあります。目を閉じている時間が長くなると涙や酸素が不足して、目が乾燥したり充血するなど、トラブルのもとになります。



洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし

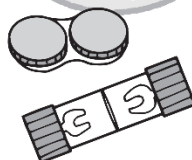


危ない!

洗顔料の粒子が目やレンズに残ってしまい、目の表面を傷つける危険があります。コンタクトレンズは必ず外すこと。そして、洗顔料が残らないようしっかり洗い流しましょう。



私のコンタクトケース、まだきれいだし、洗わずに使ってもいいよね?



危ない!

きれいに見えても、ケースに菌が繁殖している場合も。その菌が付着したレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因になります。毎回洗って自然乾燥させ、定期的に交換しましょう。

交換の目安は?

ソフトのケースは
1.5~3カ月
ハードのケースは
6カ月~1年

コンタクトケースを選ぶポイント

- ・レンズの左右がわかりやすいものにしましょう。自分でシールを貼るなどの工夫をするのも良いですね。
- ・ハードの場合は、きちんとレンズを固定できるものを。

コンタクトレンズは目に直接触れるもの。少しの気のゆるみから扱いを雑にすると、思わぬケガや病気のもとになります。

7つのまちがい
を探そう！
答えはこのページの下
にあります。



度数は合っていますか？



メガネも定期点検を



受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことの方が、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

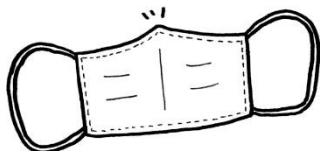


風邪が流行り始め、マスクをつけている人を多く見かけるようになりました。正しく使えているかチェックしてみましょう！

※保健室でマスクの配布は行っていません。各自持参するようお願いします。（購買ではマスクの販売を行っています。）

流行前におさらい… マスクの使用方法

- ①鼻の部分を軽く曲げ、折り目をつける。



- ②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



- ③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



- ④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



一般的に広く市販・使用されている不織布製のマスクは、1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した（さわった）後には石けんでの手洗い忘れずに。

うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うつるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

