



**10月10日は
目の愛護デー**

大切な目を守るためには

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
- パソコンの作業や読書は明るい部屋でする
- 目に良い栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかり取る
- 定期的に眼科検診を受ける



Q1 コンタクトレンズが 取れなくなったら？	Q2 目の下がふくらむ 症状の疾患は？	Q3 眼外傷を負った場合 の注意のポイントは？
<p>① ソフトレンズの場合 乾いて張り付いている場合があるので、目薬をさしてからもう一度試してみてください</p> <p>② ハードレンズの場合 ずれてしまっても、眼球を傷つけることはほとんどなく、<u>眼球の後ろに回り込むことはありません</u>が、眼科受診をお勧めします。</p>	<p>目をこすった際、白目が水ぶくれを起こしたように腫れている状態を<u>結膜浮腫</u>とよびます。この症状が起こった場合は、目を触ったりこすったりなど外からの摩擦（刺激）を加えないようにしましょう。<u>濡れたタオルや保冷材で冷やすと徐々に炎症が引いていきます。</u></p>	<p>① 全身症状はあるか ② 目を開けることはできるか ③ 見え方は変わったかの3つです。眼鏡やコンタクトレンズの装用を確認しながら、一つでも当てはまる症状があれば受診をお勧めします。</p>



カラーコンタクトレンズ（CL）の眼障害



カラーコンタクトレンズ（CL）の素材は、酸素透過性が低いものが多く、色素で着色された部分はさらに酸素透過性が低くなります。レンズ素材の酸素透過性が低い場合、角膜が酸素不足を起こしやすく、角膜上皮にキズが生じやすくなります。角膜にキズが生じると、細菌やアメーバなどが侵入して重症な角膜潰瘍（かくまくかいよう）となり、眼痛、充血、視力障害を発症し、受診が遅れると失明に至ることもあるので注意が必要です。

コンタクトレンズケースの 回収について

Oneday、2week 等コンタクトレンズケースの回収にご協力をお願いします。直接、保健室前の回収箱に入れに来てもらってもいいですよ！



新型コロナ、国内の新規感染1万4809人 2万人割れは3か月ぶり(2022.10.3 朝日新聞DIGITAL)

「第7波」はすでにピークアウトし収束に向かっているようですが、本校、また周辺地域ではまだもう少し油断できないのではないかと感じています。インフルエンザとの同時流行への警戒（備え）を重視しつつ、引き続き感染症対策に取り組んでください。