



令和7年 10月6日

一 迫 商 業 高 校

一 迫 商 業 キャンパス

夏の暑さも和らぎ、朝夕と涼しい季節になりました。風に乗って金木犀の香りが漂ってくるたびに、秋の訪れを感じています。

香りの他にも風に乗ってやってくるものに花粉があります。花粉症は春のイメージが強いですが、秋もヨモギやブタクサといった植物が原因で起こります。発熱がなく、目のかゆみや鼻水・鼻づまりなどの症状がある場合は、花粉症かもしれません。外出時にはマスクをすとか、帰宅後はうがいと洗顔をするなど対策をとりましょう。

10月の保健目標：目の健康に留意しよう



一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。



スマホやタブレットの長時間使用で、目の筋肉が緊張状態になり、凝り固まって一時的にピント調節ができなくなってしまうことをスマホ老眼といいます。

★カウンセリングについて★

希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。



10月のカウンセラー来校日 1日(水)・15日(水)・29日(水)

コンタクトレンズ 正しく使っていますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。

本校にもコンタクトレンズを使用している人がたくさんいますが、正しく使用できているでしょうか？
今回は多くの人が使用している“コンタクトレンズ”について学んでいきましょう。



コンタクトレンズはメガネよりも視界が広く見えることから多くの人に利用されています。
でも、目の表面に直接レンズをのせるので、トラブルも多く発生しているんです。



例えば、長時間の使用や汚れたまま使用し続けると、角膜を傷つけたり、細菌などに感染したり眼疾患にかかる危険があります。
その他にもアレルギー性結膜炎を起こしたり、眼の充血や痛み、かすみ目、異物感、目やに、しみるなどの症状が見られたりもします。



〈トラブルを招くような危険な使い方〉

- × レンズケアをしない
 - × 定期検診に行かない
 - × 長時間装着している
 - × レンズの使用期限や寿命を守らない
 - × 人から借りる
- etc.



トラブルを防ぐために次のことを守りましょう。

- 正しいレンズケアをする
ソフトレンズの場合は手のひらにレンズをのせて洗浄液をつけ、反対の手の指の腹で一定方向に片面約20～30回こすりましょう。
- 定期検診をしっかり受ける
自覚症状のないトラブルもあります。3～4ヶ月に1回は眼科でみてもらいましょう。
- 長時間使用しない
装着時間は12時間を目安に。メガネも併用するといいですね。
- レンズの寿命や使用期限を守りましょう
劣化したレンズを使用していると、角膜に傷がつき様々なトラブルの原因になります。ソフトレンズは1年～1年半、使い捨てレンズは決められている使用期限を守りましょう。