



# ほけんだより



令和8年10月5日発行  
茨城県立鉾田第二高等学校  
保健室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう秋ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



## コンタクトレンズを正しく使おう！

### ①決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズは、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルに。

### ③異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズに傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えずに、すぐ眼科で行きましょう。

※異常がなくても定期検診をしましょう。

### ②1日の装着時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症おこしやすくなります。

### ×してはいけないこと×

- ・汚れた手でつける
- ・レンズケースが汚れたまま
- ・つけたまま寝る
- ・友達のレンズを借りる



パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると…

まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。



せいめい  
晴明  
たいよう  
太陽



さんちく  
攢竹  
ぎょよう  
魚腰

疲れ目に効くツボ