

平成30年度生徒保健委員会活動報告

今年度の活動テーマ

眼の健康について考えよう

テーマを設定した理由

- くり返し**ものもらい**になって来室する人がいる。
- 眼の不調を訴えて来室した人の中に、**コンタクトレンズのケアが正しくできていない**人もいた。
- 眼科検診の結果、要受診となった人の受診率が**10.2%**と低い。

眼に関するアンケート

時期

平成30年2月16日

対象

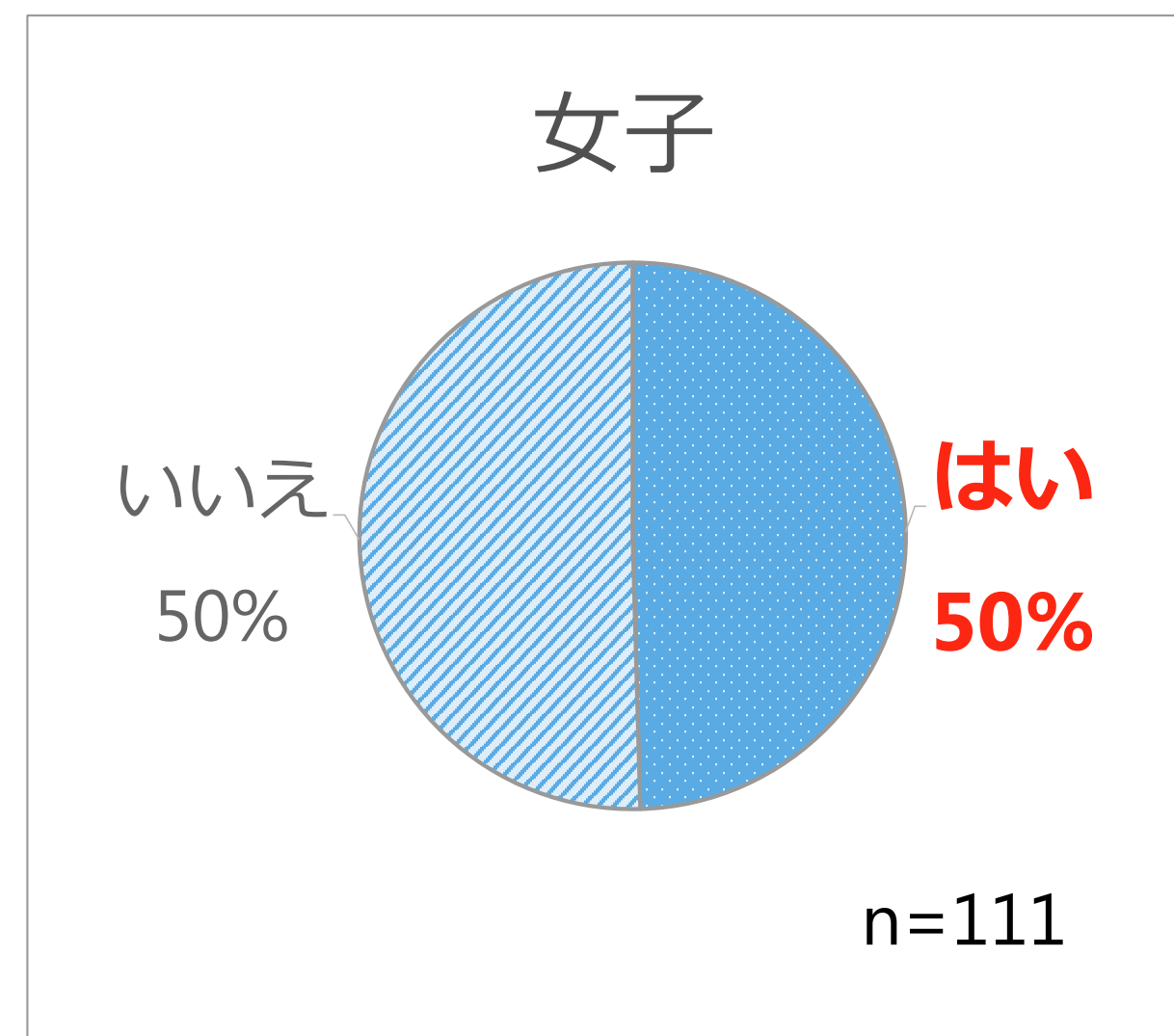
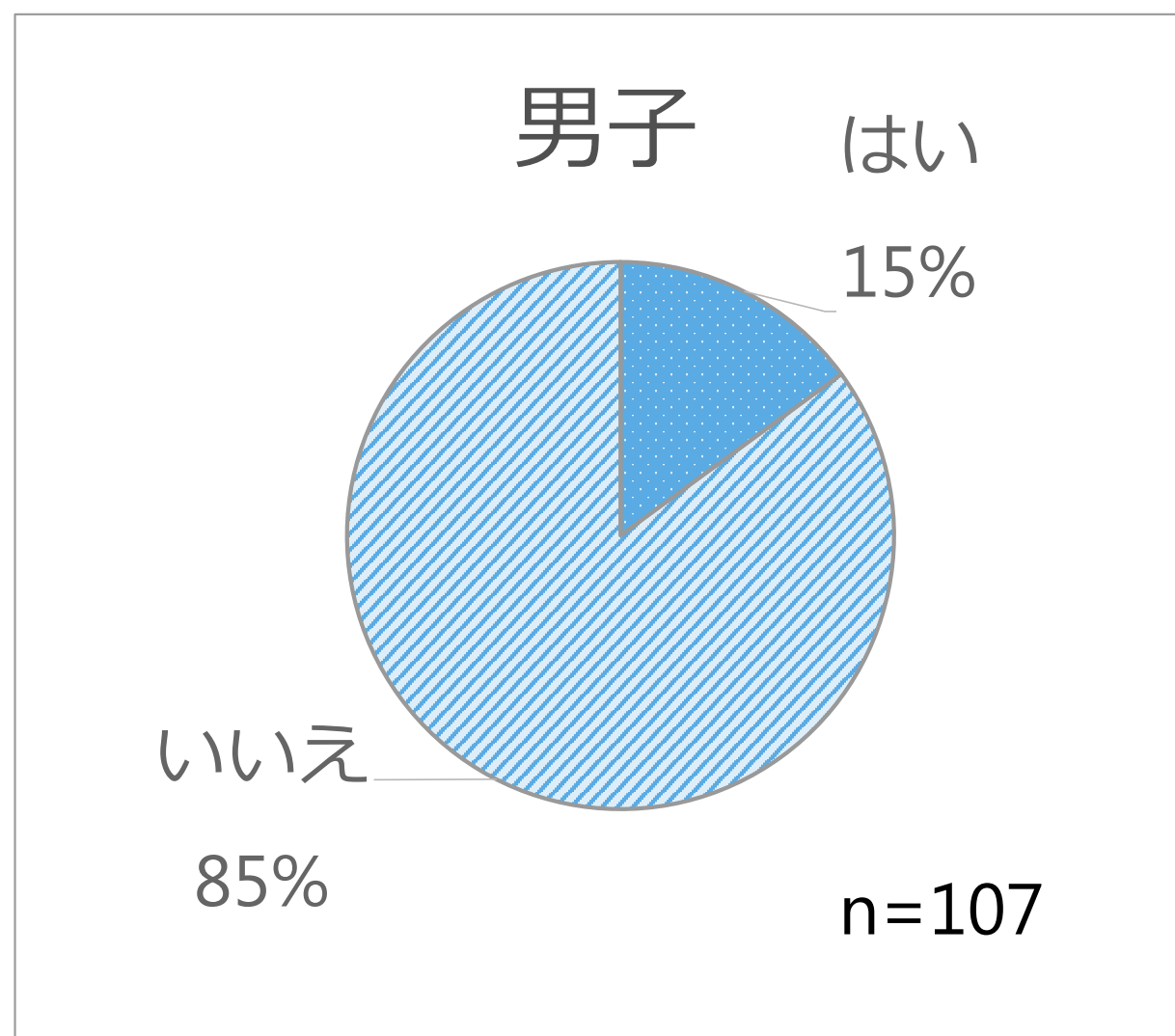
現在の2年生 218名

内容

コンタクトレンズ使用の有無、コンタクトレンズによるトラブルの有無、カラーコンタクトレンズの購入先等

眼に関するアンケート

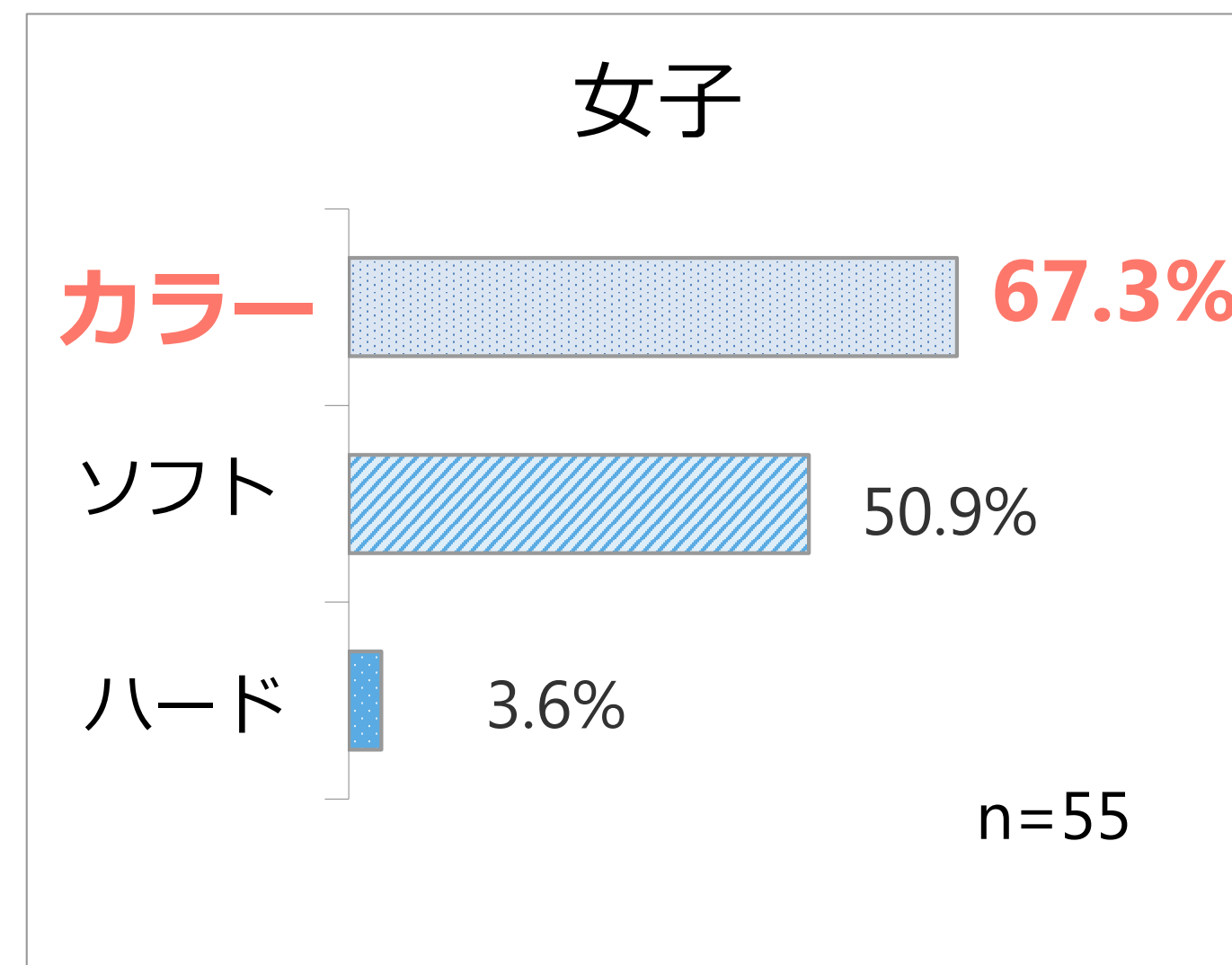
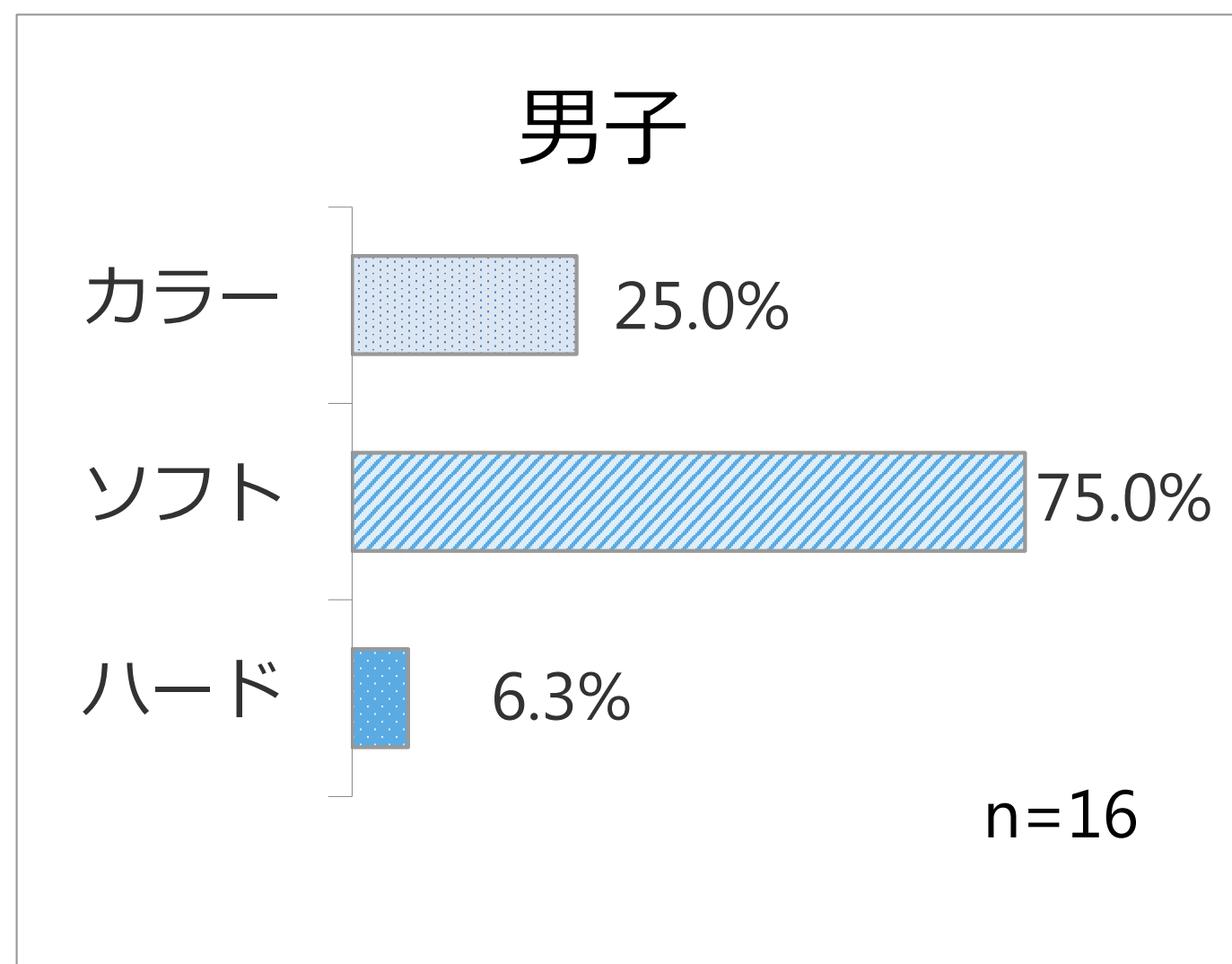
問1 今までに、コンタクトレンズを使用したことがありますか。



女子の方がコンタクトレンズの使用者が多い。

眼に関するアンケート

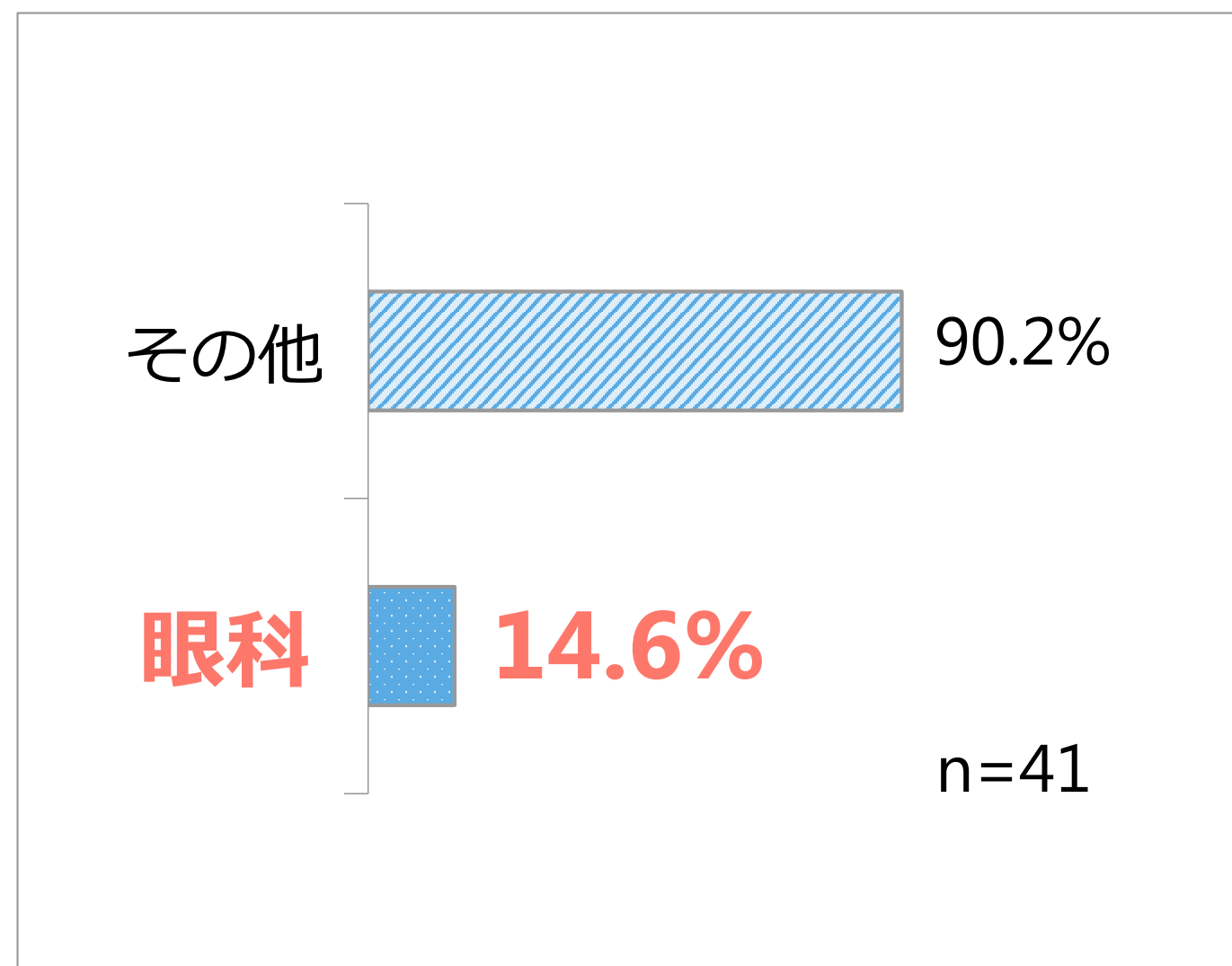
問2 どんな種類のレンズを使用したことがありますか。(複数回答可)



女子の3人に2人がカラーコンタクトレンズを使ったことがある。

眼に関するアンケート

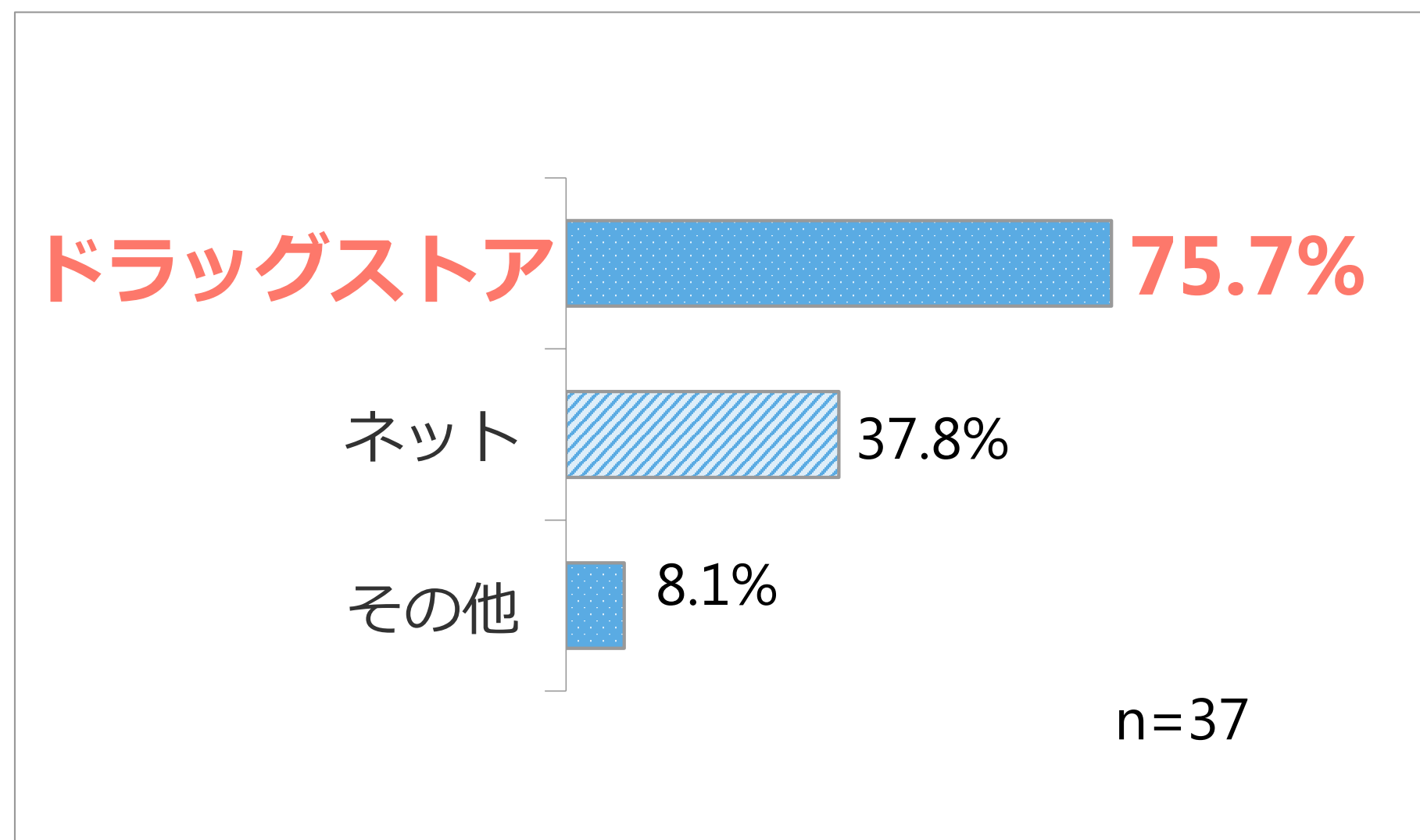
問3 カラーコンタクトレンズはどのように購入しましたか。



眼科で処方してもらい、購入している人はわずか14.6%しかいない。

眼に関するアンケート

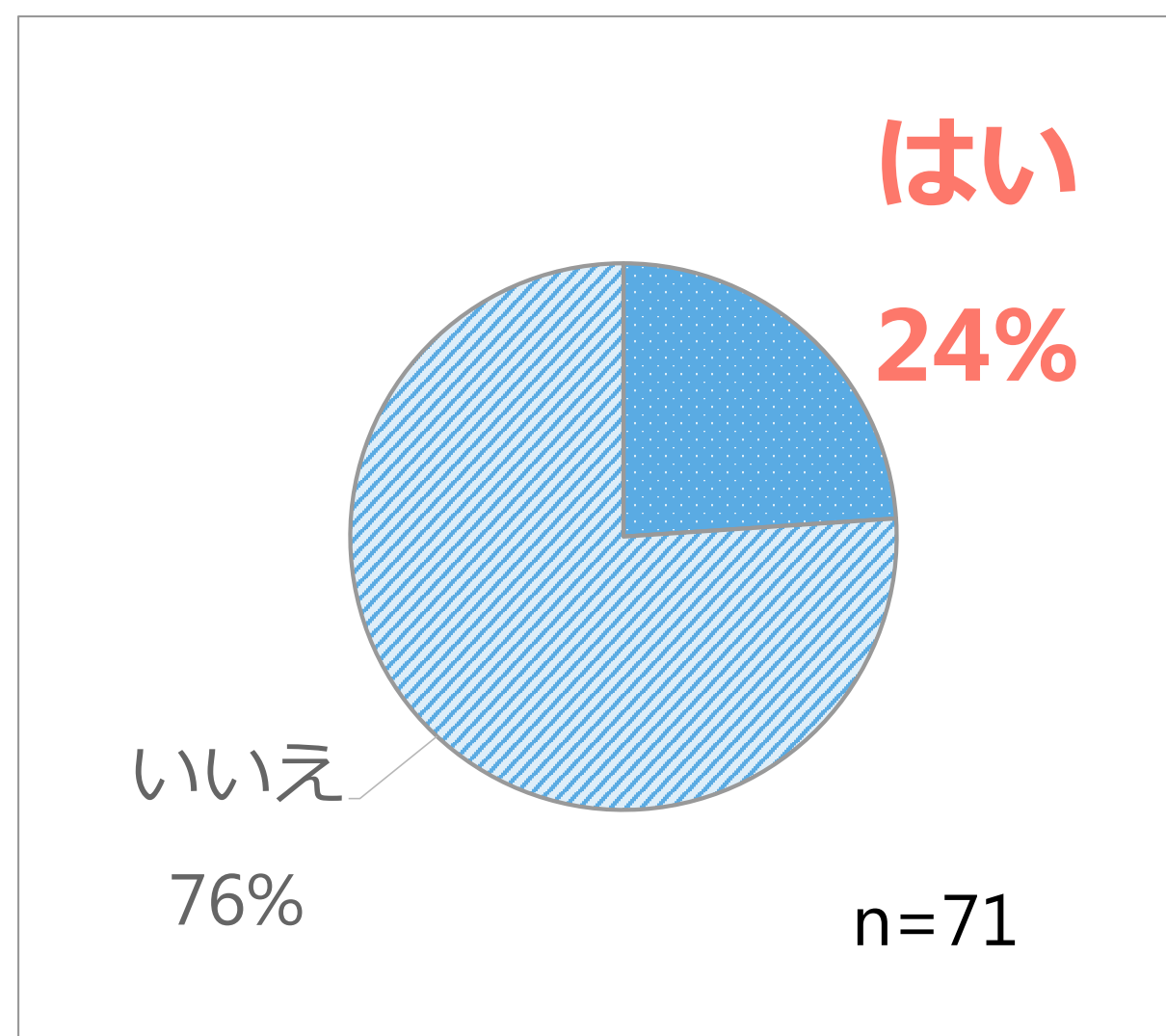
問4 カラーコンタクトレンズはどこで購入しましたか。(複数回答可)



ドラッグストアでカラーコンタクトレンズを購入する人が一番多い。

眼に関するアンケート

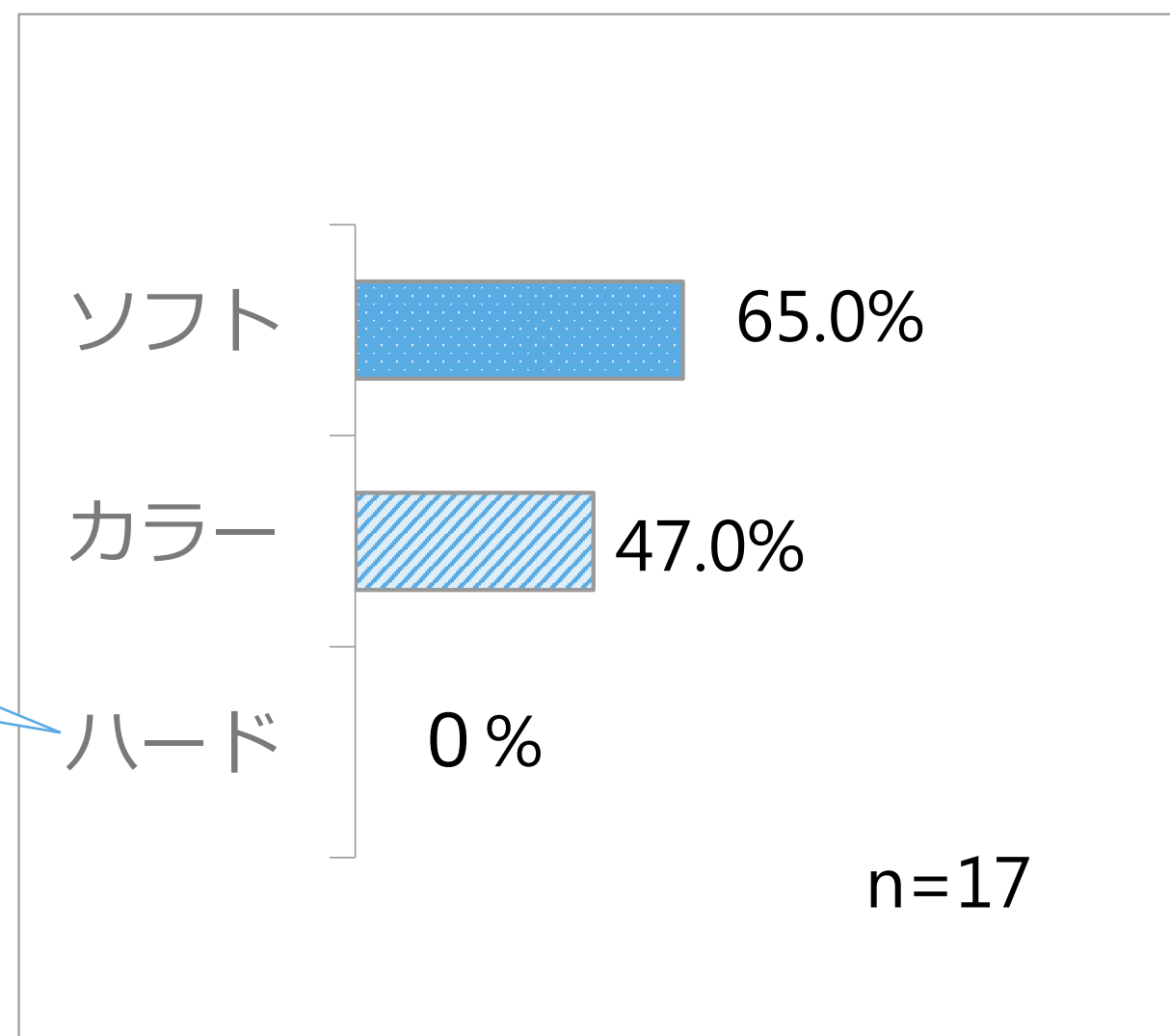
問5 眼の痛みやかゆみが出たことはありますか。



コンタクトレンズ使用者の24%に眼のトラブルが起きたことがある。

眼に関するアンケート

問6 どの種類のレンズを使用していたときですか。(複数回答可)

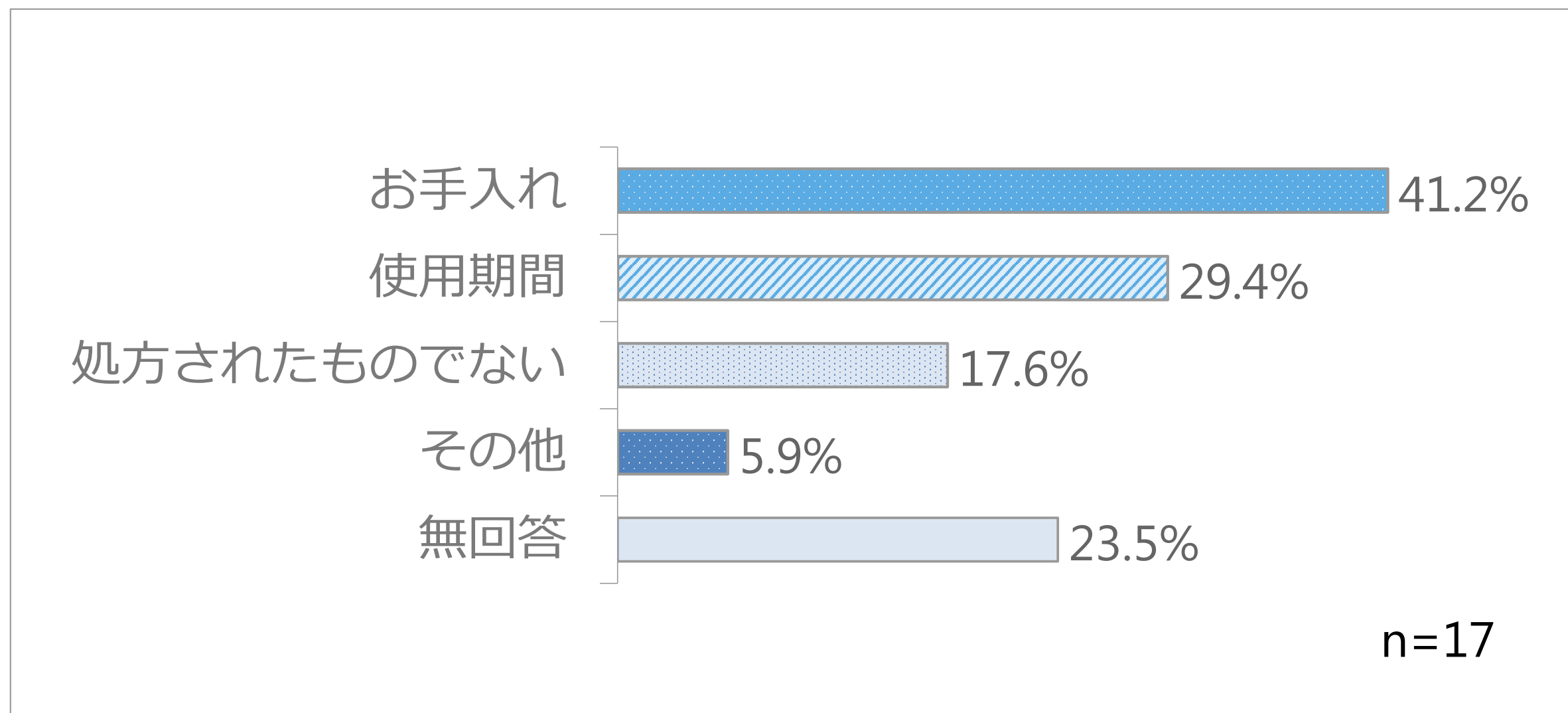


ハードはもともと使用している人が少ない。

レンズの種類によらず、眼のトラブルが発生している。

眼に関するアンケート

問7 何が原因だと思えますか。（複数回答可）



コンタクトレンズを正しく使用しないために、眼のトラブルを起こしている人がいる。

活動のサブテーマ

- 1 **コンタクトレンズの正しい使い方**
- 2 **カラーコンタクトレンズの危険性**
- 3 **高校生に多い眼の病気**

調べ学習

眼の健康について調べてみよう

3つのテーマの中から、1つ選んでね

①高校生に多い眼の病気

②コンタクトレンズの種類・正しい使い方

③カラーコンタクトレンズ（どのようなものか、眼に与える影響など）

2年 6組 氏名 藤井 陽菜

選んだテーマ

②コンタクトレンズの種類・正しい使い方

調べた内容・わかったこと

- ① 装着時間を正しく守る → 装着時間には個人差があります。長時間×1利き手の人差し指の先にレンズの凹面を当ててのせ、レンズを指でつまみ、破損がないか確認。
- ② 同じ手の中指で下まぶたを開け、もう一方の手の人差し指で上まぶたを黒目が見えるように大きく開けてみる。
- ③ レンズをゆとりと目に近づけて、鏡を見ながら、黒目にそっとのせる。
- ④ レンズを正しく黒目にのせた後人差し指をゆとり離し、押さえていた指を下まぶた、上まぶたの順に離します。
- ⑤ レンズが黒目の正しくのっているかを鏡で確認します。また、左右の向きも確認します。

調べて疑問に思ったこと・わからなかったこと

特にない

種類 ハードコンタクト 乱視用のもの
ソフトコンタクト
1day, 2week, 1Month

眼科医さんに聞いてみたいこと

- ・ 感染症にかかりやすいのはどうすればいいか。
- ・ ソフトコンタクトを洗った後はどうやって拭けばいいか。

保健委員一人ひとりが、三つのテーマの中から一つを選んで調べました。

- ①コンタクトレンズの正しい使い方
- ②カラーコンタクトレンズの危険性
- ③高校生に多い眼の病気

- ・ 調べた内容、わかったこと
- ・ 疑問に思ったこと、わからなかったこと
- ・ 校医さんに聞いてみたいこと

調べ学習

コンタクトレンズに関する疑問

- ・つけるにあたって気をつけた方がいいこと。
- ・つけたまま寝るとどのような影響があるか。
- ・なぜ眼科医の検査が必要なのか。

カラーコンタクトレンズに関する疑問

- ・どうして危険なのか。
- ・なぜ依存してしまう人がいるのか。

眼の病気に関する疑問

- ・ものもらいの予防法が知りたい。
- ・疲れ目対策として自分でできることはなにか。
- ・実際に高校生に多い眼の病気はなにか。

深見クリニック訪問



代表者が夏休みに深見クリニックを訪問し、校医の藪下先生にご指導いただきました。



先生は調べ学習での疑問を、パンフレットを使用しながら説明してくださいました。

深見クリニック訪問

コンタクトレンズに関する疑問

- つけるにあたって気をつけた方がいいこと。
つける前に手を洗うなど、正しい使い方を守ること。
長時間使わないこと。
- つけたまま寝るとどのような影響があるか。
角膜が酸素不足になってトラブルが起きてしまう可能性がある。
- なぜ眼科医の検査が必要なのか。
眼の健康状態を確認しなければならない。
眼のカーブ（形）なども確認が必要。

深見クリニック訪問

カラーコンタクトレンズに関する疑問

- ・ どうして危険なのか。

こするだけで色落ちしてしまうものがある。

通常のコンタクトレンズに比べて、酸素透過性が5分の1程度しかない。

- ・ なぜ依存してしまう人がいるのか。

カラーコンタクトレンズをしていない自分は自分ではないと
思ってしまう。

深見クリニック訪問

眼の病気に関する疑問

- ものもらいの予防法が知りたい。
手洗いをきちんとすること。
生活習慣を整え、健康なからだでいることも大切。
- 疲れ目対策として自分でできることはなにか。
パソコンやスマホの使用を控えること。
コンタクトレンズを購入する際には材質にも注意すること。
- 実際に高校生に多い眼の病気はなにか。
年々近視は増えている。ものもらいや結膜炎も多い。

深見クリニック訪問

印象に残っていること



カラーコンタクトレンズは、手軽に購入できる物を使用している人が多いが、それにより、眼のトラブルが増え、最悪失明するケースもある。



眼に異常を感じても、ひどくなってから受診する人も多い。

深見クリニック訪問

藪下先生から一色高校の生徒に伝えたいこと



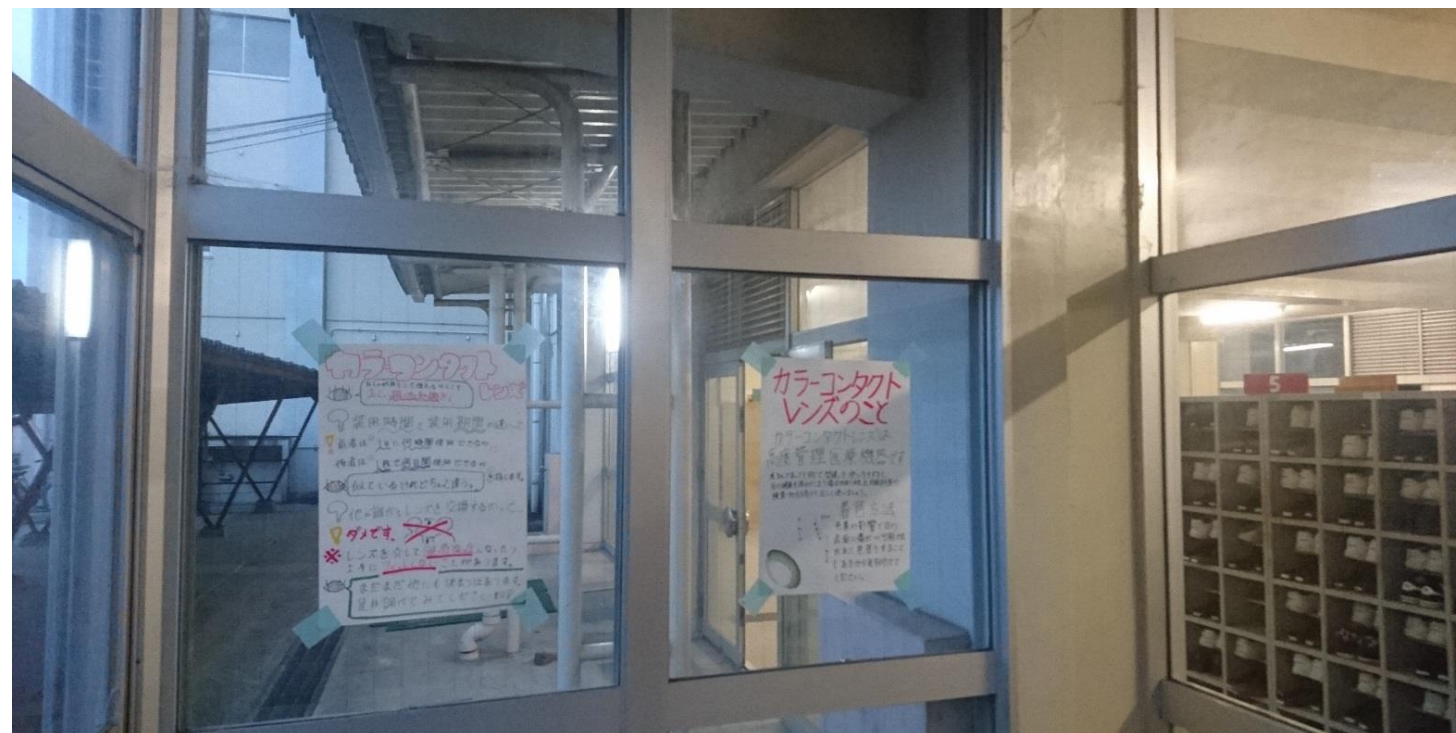
何事も健康第一なので、眼の病気にならないためにも、健康なからだづくりを心がけてほしい。

また、眼科検診の結果、受診するようお知らせをもらったときは、**必ず受診**をしてほしい。

「ほけんだより」・ポスター作成

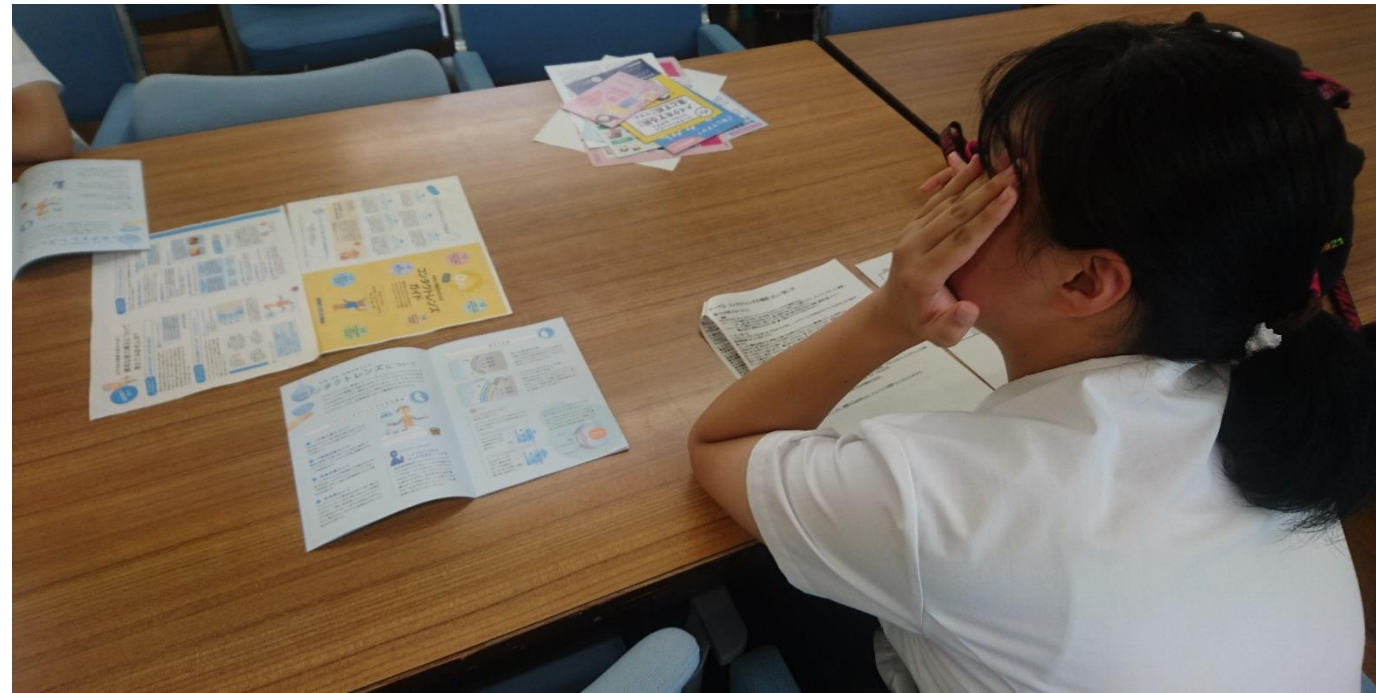


調べたこと、藪下先生に教えていただいたことを基に「ほけんだより」とポスターを作成しました。



- 10月 コンタクトレンズの正しい使い方
- 11月 カラーコンタクトレンズの危険性
- 12月 高校生に多い眼の病気

「ほけんだより」・ポスター作成



正しく、役に立つ情報を載せたい！

「高度管理医療器機」 ???
意味を調べてみよう！



みんなで作るのは楽しい！

「ほけんだより」・ポスター作成

10月 コンタクトレンズの正しい使い方

ほけんだより 10月

平成30年10月
愛知県立一色高等学校

今年度、保健委員会で「眼の健康」をテーマに様々な活動を行っています。そのうちのひとつとして、夏休みに深見クリニック（眼科の学校医）を訪ね、眼の病気やコンタクトレンズについていろいろなことを聞いてきました。今月から3ヶ月にわたり、聞いてきたことを「ほけんだより」で特集します。10月はコンタクトレンズについて特集します！また、特集の内容に合わせてポスターも作成しました。保健委員が力を合わせて作成したので、しっかり読んでください。

コンタクトレンズの種類

★コンタクトレンズには、大きく分けて2つの種類があります★

1 ソフトコンタクトレンズ

特徴

- ・レンズは黒目より大きい。
- ・水分を含んでやわらかく、初めてでも慣れやすい。



2 ハードコンタクトレンズ

特徴

- ・レンズは黒目より小さい。
- ・硬いレンズで慣れるまでには時間がかかる。

細かく分けると、1日使い捨てタイプや、最長2週間で交換するタイプなど、様々なものがあります。

コンタクトレンズのつけ方

- ①レンズを人さし指にのせ、同じ手の中指で下まぶた、もう一方の手の人さし指で上まぶたをひらく。
- ②レンズをゆっくりと眼に近づけ、鏡を見ながら黒目にそっとのせる。
- ③レンズを正しく黒目にのせたら、人さし指をゆっくり離して、押さえていた指を下まぶた、上まぶたの順に離す。
- ④ゆっくりと瞬きをし、レンズが黒目の上に正しくのっているか、鏡で確認！

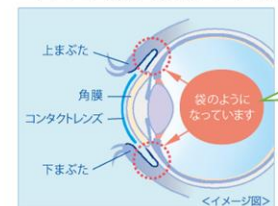
⚠️ **コンタクトレンズは高度管理医療器械です！** ⚠️

コンタクトレンズは、デリケートな瞳に直接のせて使用するものです。必ず眼科医の検査・処方を受けてから買いましょう！使用前には必ず添付文書をよく読んで使いましょう。

コンタクトレンズのQ&A

Q1 コンタクトレンズが眼の裏側にいくことがあるというのは本当ですか？

A1 それは嘘です。眼の構造をみるとわかります。



まぶたの内側は逆のようになっているため、コンタクトレンズが眼の裏側にいくことはありません。

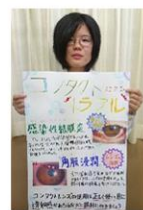
Q2 夜、コンタクトレンズをつけたまま寝てしまいました。どうしたらいいですか？

A2 気づいたときすぐにコンタクトレンズをはずしてください。昼寝や仮眠程度の短時間であっても必ずはずしましょう。

Q3 1日の装着時間の目安は？

A3 最長でも8時間まで。しかし、実際の生活を考えると、どうしても12時間ぐらいいになってしまうかも。

今月の「ほけんだより・ポスター」は私たちが作りました！



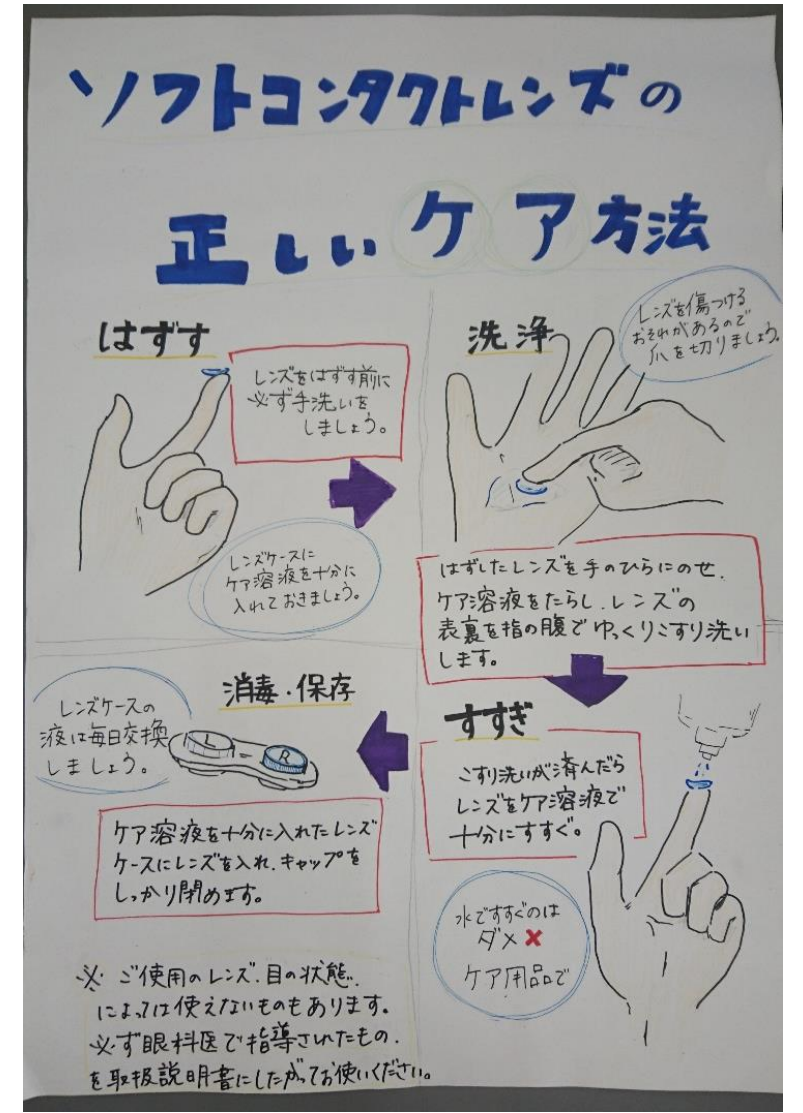
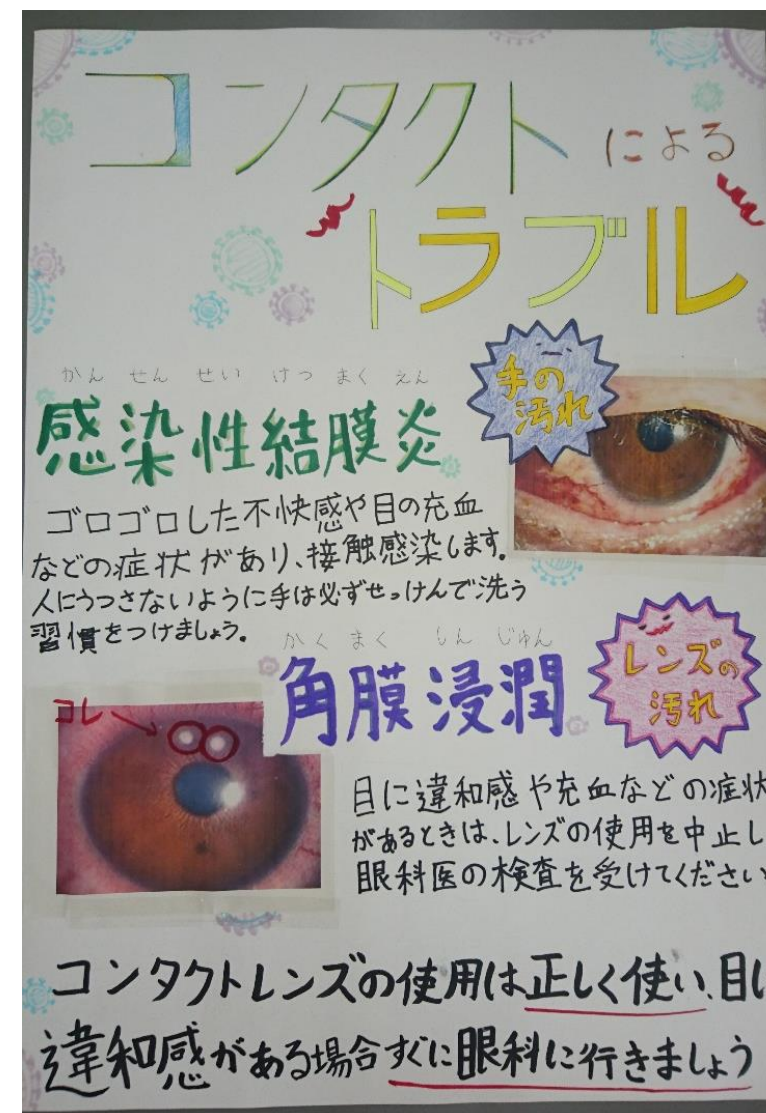
保健委員の感想

- ・コンタクトレンズが眼の裏側にいくというのが、嘘だと知って安心した。
- ・自分もたまにコンタクトレンズを使うことがあるので、正しく使って病気などにならないようにしたいと思った。
- ・自分はコンタクトレンズを使わないけど、使う人は正しい使用方法をしっかりと守って使っていて欲しいと思った。
- ・今まであまりいじか知らないことばかりだったけど、今回調べて正しい知識を得ることができたので、将来コンタクトレンズを使うことがあれば生かしたい。
- ・コンタクトレンズの種類がたくさんあるので、買うときはしっかりとどんなものか確認しようと思った。
- ・姉がコンタクトレンズを使っているのでも、正しい使用方法を教えてあげたい。将来的に自分も使うことになるので、知ることができてよかった。

今月の編集長コメント

載せたいことがたくさんあって、まとめるのが難しかったです。今月の担当の保健委員長が、自分の分担箇所をすぐに仕上げてくれて助かりました。「ほけんだより」を毎月作っている先生は大変だと思いました。これからは毎月しっかり読みます！（笑）

10月号編集長 2年6組 藤井協菜



「ほけんだより」・ポスター作成

11月 カラーコンタクトレンズの危険性

ほけんだより 11月

平成30年11月
愛知県立一色高等学校

今月の特集はカラーコンタクトレンズについてです。気軽に印象を変えられて、ファッションに取り入れられることも多くなってきたカラーコンタクトレンズですが、安全な商品と理解した上で使用しないと、大きなトラブルの原因にもなります。多くの方が「カラコンは危険！」というフレーズを一度は聞いたことがあるでしょう。なぜ危険なのでしょう？今月の「ほけんだより」をよく読んで、カラーコンタクトレンズの危険性について考えてみましょう。

カラーコンタクトレンズはどんなものなの？

カラーコンタクトレンズは、コンタクトレンズに茶や青などの色彩を施した器具のことで、おしゃれを目的として使うことが多いです。度が入っていないおしゃれ用は、元々は、雑貨の扱いでしたが、目の障害が多く確認されたことで高度管理医療機器と決められ、薬事法の対象規制に追加されました。

気軽に入手できることで、安易な考えで購入し、正しく使わない人たちがいるため、トラブルも多いと言われています。

カラーコンタクトレンズの危険性



1 色落ち

こすただけで色落ちしてしまうものもあります。また、色素が直接目に触れないように着色されているものでないと、目の表面に傷がつくこともあります。色素が直接目に入らないような製法だから大丈夫だといっても、目の中でレンズが破れて色素が漏れ出す危険性もあるのです。

2 酸素透過性が低い

普通のコンタクトレンズに比べて、カラコンの酸素透過性は1/5程度しかありません。そのため、目が酸素を求め、白目の毛細血管が膨張し、目の充血を引き起こしてしまうのです。



コンタクトレンズは、眼科で処方されたものとしても、完全に安全なものはありません。使い方を間違えれば失明する危険性もあります。だからこそ、眼科で目の状態を確認した上で、購入することが非常に大切です！

3 依存性

カラーコンタクトレンズを日常的に使用していると「カラコンをしていない自分は自分ではない」と思ってしまう人もいるとか。「パートナーの前でははずすことができない」と言う女性もいるみたいです。

4 手軽に買える

最近ではドラッグストアやバラエティショップなど、手軽にカラーコンタクトレンズを買えるところも増えてきました。眼科で処方されて買うものではないため、バラエティショップの中には「目に異常が起こっても店側は一切責任を取れない」ことを了承させた上で販売しているところもあるようです。

カラーコンタクトレンズを使う際の注意点

基本的な使い方や注意点は、通常のコンタクトレンズと変わりません。しかし、カラーコンタクトレンズの場合は特に女性の使用者が多く、メイクと併せてすることが多いと思います。そこで、特に注意してほしいのは「**コンタクトをつけるのはメイクをする前**」「**コンタクトをはずすのはメイクを落とす前**」ということです！これは、通常のコンタクトレンズでも同様です。



学校ではカラーコンタクトレンズもメイクも禁止されていますが、休日などにおしゃれを楽しむときは、特に気をつけてね！

これらの注意点を守らないと、目を傷つける原因にもなります。カラーコンタクトレンズを使用する場合は、気をつけて使用し、目を守りましょう！

今月の「ほけんだより・ポスター」は私たちが作りました！



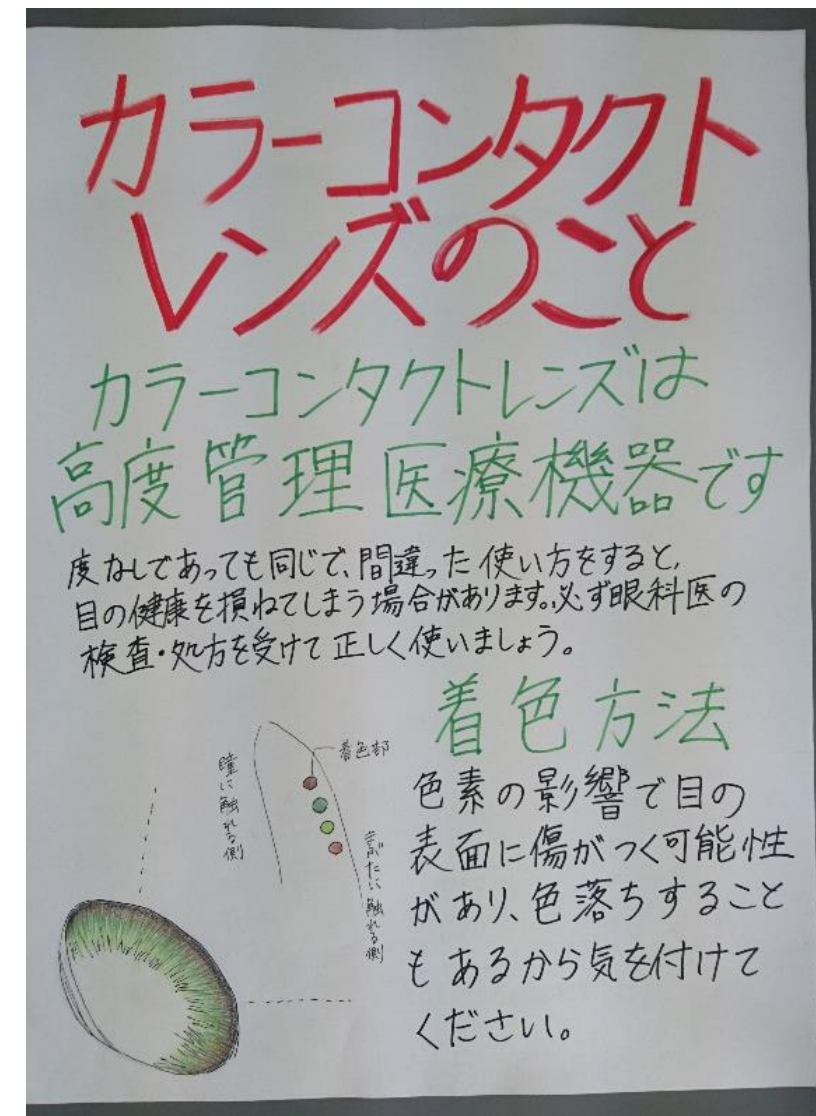
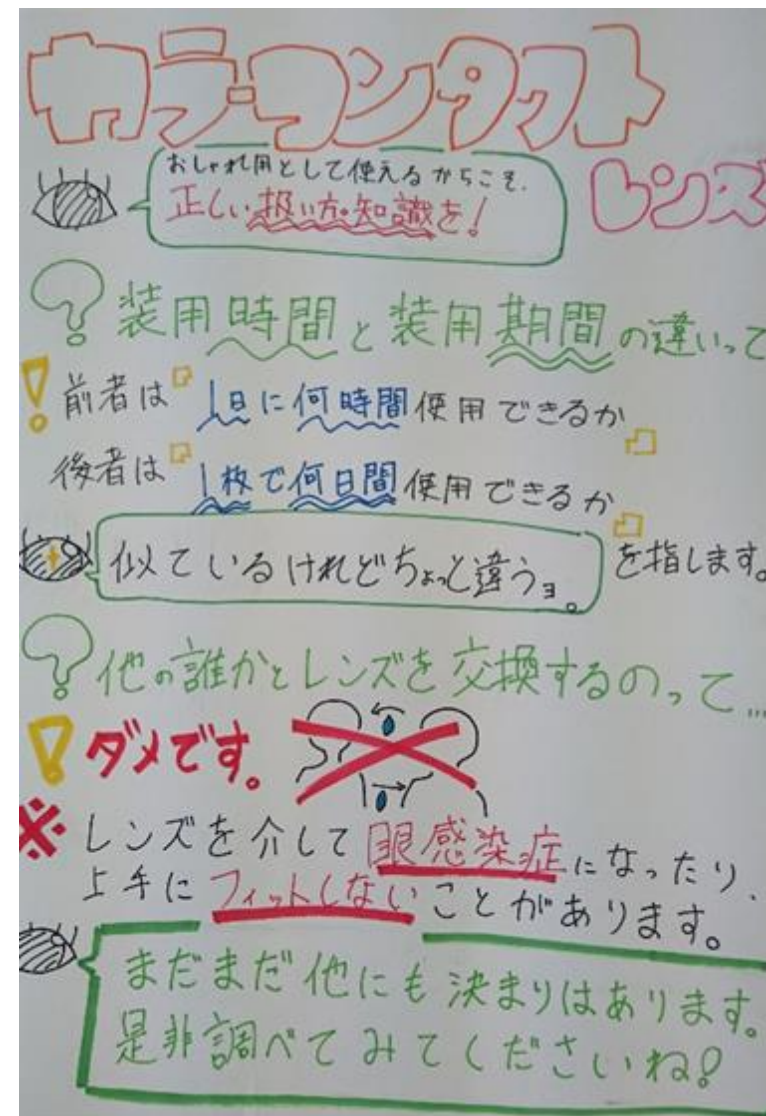
保健委員の感想

- ・自分はコンタクトレンズやカラーコンタクトレンズを使ったことがないけど、正しく使わないと失明することもあり、怖いと思いました。
- ・カラーコンタクトレンズを使用する一人として、きちんといろいろなことに気をつけたいと思いました。
- ・コンタクトレンズはつけたことがないけど、危険もあることがわかったので、つけるときは正しくつけたいです。
- ・目を守るためにも、コンタクトレンズは気をつけて使わなければいけないと思いました。

今月の編集長コメント

みんなが作ってくれたものをどこに配置するか、どんなデザインにするのか悩みました。みなさんが見やすいように作ったつもりなので、見てくれると嬉しいです。

11月号編集長 2年2組 佐土渉



「ほけんだより」・ポスター作成

12月 高校生に多い眼の病気

ほけんだより 12月



平成30年12月
愛知県立一色高等学校

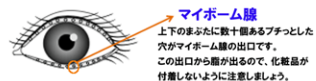
今月の特集は眼の病気についてです。ドライアイやものもらいなど、みなさんがなりやすい眼の病気について、原因や予防法・治療法を調べてみました。よく読んで、予防に努めましょう。もし眼の病気になってしまったら、放っておかず早めに受診するようにしましょう。

ドライアイ

涙の質や量に異常が起きると、角膜や結膜の表層の水ぬれ性が低下し、角結膜の表層に傷や炎症が起きます。これらが悪循環を繰り返すことがドライアイであると考えられています。

原因 若い人に多いドライアイの原因として、主に以下の3つが考えられます。

- 1 パソコン・スマホなどにより、まばたきの回数が減り、目が乾燥してしまうことです。
- 2 ソフトコンタクトレンズからの水分蒸発によるものです。最近は高酸素透過性でドライアイに強いものもあるのですが、材質選びは大切です。
- 3 化粧品によるものです。過剰なアイメイクにより、マイボーム腺という、まぶたのふちの皮脂腺にある、脂を出す腺を塞いでしまうことで涙の質が悪くなります。



予防法・治療法

治療では目薬を使用します。市販のものはむやみに使用すると症状を悪化させる可能性があります。必ず病院で処方されたものを使用しましょう。予防のために自分でできることは、パソコン・スマホを見る時間を減らし、目のダメージを減らすことです。マイボーム腺は温めてマッサージをし、きれいに拭くことが効果的です。

スマホ老眼

最近、10~30代の若い層を中心に「手元の文字が見づらい」「ピントが合わず視界がぼやける」と老眼に似た症状が出ている人が増えています。スマホやタブレットなどを長時間見続けることが原因だと言われています。

予防法・治療法

何よりも予防が大切です。まずはスマホ等の使用時間を減らすように心がけましょう。使用する際には1時間おきに10分~15分の休憩を取りましょう。また、スマホを使用する際は、眼との距離を40cm程度離しましょう。

ものもらい

まぶたのふちにある皮脂腺に細菌が入り、感染して化膿したものです。始めはかゆく、次第にまぶたが赤く腫れて痛むようになります。



予防法・治療法

治療には点眼や軟膏を使用します。薬を使うと2~3日で症状が軽くなり、4~5日すると治るのが普通です。病気が進行してしまえば薬だけではなかなか治りません。そのため、2日間の改善がなければ、受診することをお勧めします。予防のためには、きちんと手洗いをすることです。

眼の病気に関するQ&A 学校医の松下先生に聞いてみました!

- Q1 眼がかゆいときはどうしたらいいですか。
A1 かいてしまうと余計にかゆくなるので、まずはかかないこと。冷やすと一時的にかゆみを減らすことができます。
- Q2 実際に高校生に多い眼の病気は何がありますか。
A2 年々**近視は増えている**と思う。ものもらいや、結膜炎も多い。
- Q3 眼科検診をしていて、一色高校の生徒に多い眼の病気など、特徴はありますか。
Q3 **アレルギー性結膜炎**は多いように感じます。
- Q4 眼科の学校医として一色高校の生徒に伝えたいことはありますか。
Q4 **健康が第一**なので、眼の病気にかからないためにも、**健康なからだづくり**を心がけてください。また、**眼科検診**で受診するようお知らせをもらった人は、**必ず受診**するようにしてください。

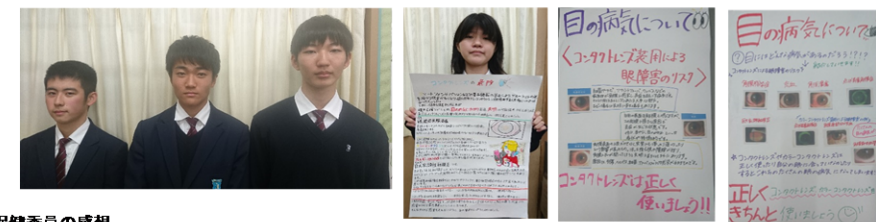


眼に関することわざ

「目は口ほどに物を言う」目つきは言葉と同じくらい、相手に気持ちを伝えることができる。「二階から目薬」回りくどくて効果のないこと。意のままにならずもどかしいこと。眼に関することわざは、たくさんあります。それだけ私たちの生活に密接に関わっているということですね。



今月の「ほけんだより・ポスター」は私たちが作りました!



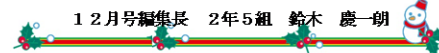
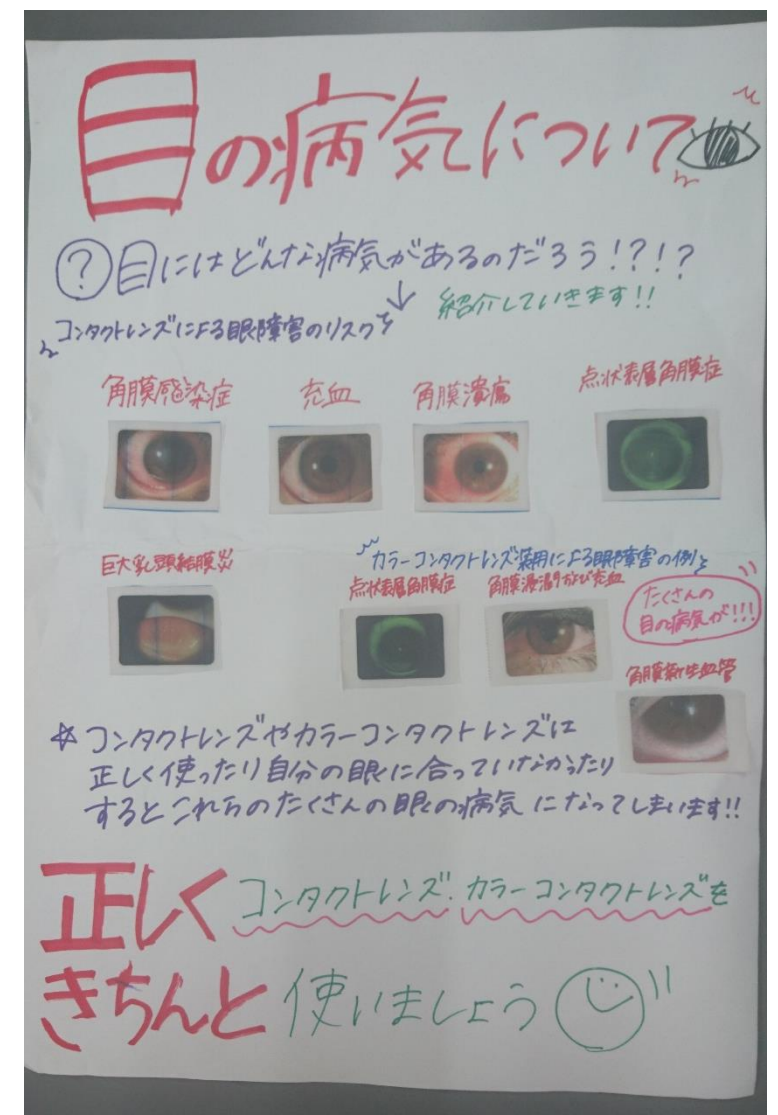
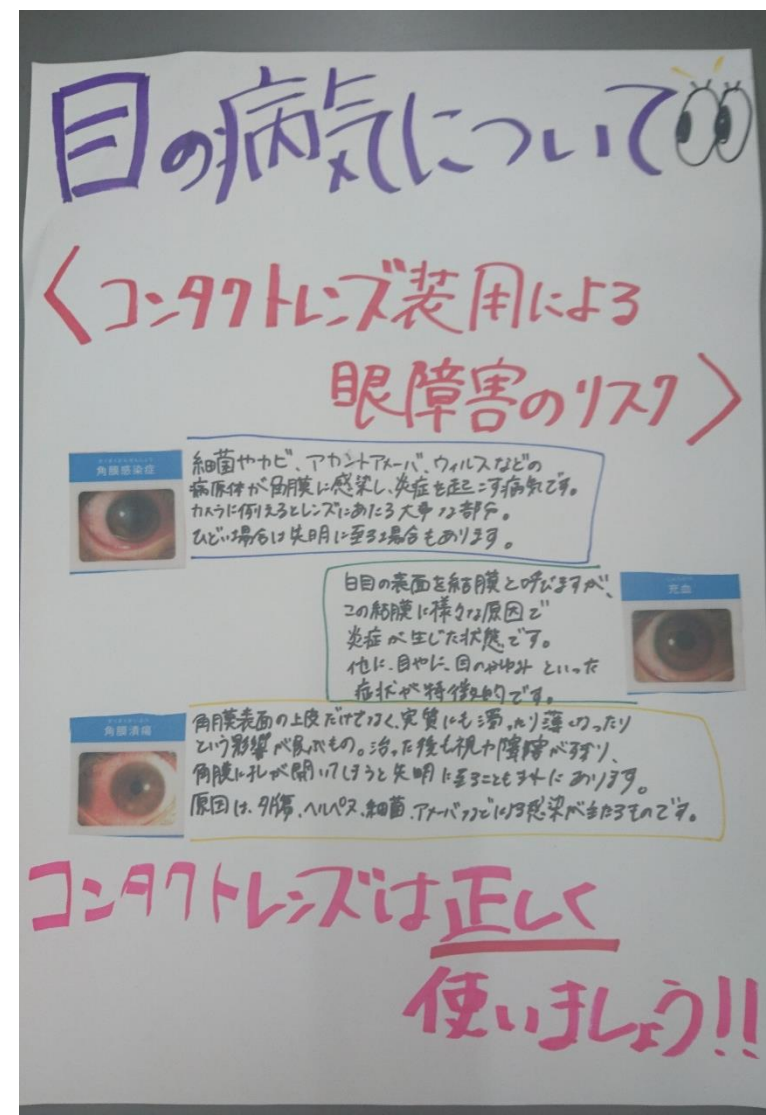
保健委員の感想

- ・眼に異常を感じたら、早めに受診したいと思いました。
- ・スマホは便利だけど、眼のことを一番に考えながら利用したいと思いました。
- ・自分は眼をよくかいてしまっていたので、気を付けようと思いました。
- ・眼科検診でお知らせをもらった人へ、必ず受診するよう呼びかけていきたいです。

今月の編集長コメント

見やすいようなレイアウトを考えるのが大変でした。読者の立場になって、何に興味をもってくれるかを考えて作りました。文字が多くなってしまいましたが、読んでくれると嬉しいです。

12月号編集長 2年5組 鈴木 慶一朗



まとめと今後に向けて

眼の健康について学んだこと

- 眼の病気は私たちにとって身近な問題
- スマートフォンを多用している時代だから
「眼の問題」に「眼を向けてみる」
- 教えていただいたことを、実行し習慣化する

まとめと今後に向けて

今後取り組んでいきたいこと



使い捨てレンズ空ケースを
リサイクル！

アイシティ店頭回収ボックスに
是非お持ちください。

アイシティでは、使い捨てレンズの空ケースリサイクル運動
「アイシティ eco プロジェクト」をおこなっております。



回収ボックスを学校に設置することができます。この活動に取り組んでいる学校も多数あります。

ありがとうございました