



今年度、保健委員会では「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）を訪問し、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！



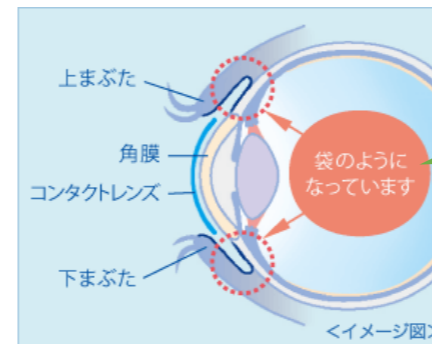
**コンタクトレンズは高度管理医療器機です！**

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行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。



まぶたの内側は袋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行くことはありません。

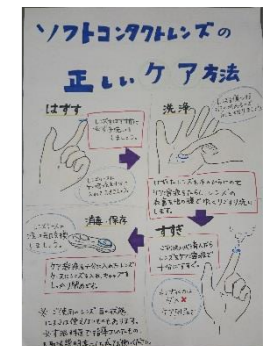
Q2 夜、コンタクトレンズをつけたまま寝てしまいました。どうしたらいいですか？

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行くというのが、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欲しいと思った。
- ・今まであいまいにし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どんなものがある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、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が、自分の分担箇所をすぐに仕上げてくださいました。ありがとうございました。「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）