

ほけんだより 10月

川中の生徒でもコンタクトレンズを使用している人がいます。メガネからコンタクトレンズに変更する時、お医者さんから使用方法と取り扱いの説明と注意がありましたね。目のトラブルがひどくなると、後々まで影響しますので、十分に気を付けて使用しましょう！



コンタクトレンズの正しい使い方

正しい使い方で快適な学校生活を！

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。



2weekソフト
コンタクトレンズを
使用中

Aさん
レンズケアはちゃんとして
いるけれど、時々、忘れて
しまいそうになることも...



寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！

石けんを手を洗い、
慌てずゆっくりにつける

起きてすぐに、
急いでつける

ここに注意！ レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。慌ててつけると、目につめがあたり、目にあたる危険も。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。

装着完了！ レンズケースを片づけよう

レンズケースの中の
保存液を捨て、
すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの
状態で片づける

ここに注意！ 雑菌の繁殖を防ぐため、レンズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌がついたレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、1.5~3か月を目安に新品に交換しましょう。

もしも こんな症状があればコンタクトレンズを外そう

目が乾いてきた

目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、レンズが張りついて、目を傷つけてしまうことも。メガネと予備のレンズケースはいつも持ち歩きましょう。

ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、
すぐにレンズを外す

休憩してから
レンズを外す

ここに注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝...なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

専用のケア用品で
レンズを洗浄・消毒し、
新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で洗い、
水に浸ける

ここに注意！ 2week用など繰り返し使うレンズは、専用のケア用品を使い、添付文書などに記載の方法で洗浄・消毒しましょう。レンズの使用期限を超えていないかも、しっかり確認を。

定期的に
目の健康
チェックを

- こんな症状はないかな？
- 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など
 - 目が乾く、疲れやすい
 - 視力が下がった

コンタクトレンズは「医療機器」です。3か月に1回は眼科で診てもらいましょう。

気になる症状がある時も、すぐに使用をやめ、医師に相談してください。

ここで説明した「正しい使い方」はカラーコンタクトレンズも同じです。