

## ～季節の変わり目はこんなところにも～

10月になり、制服も衣替えの時期となりました。登下校の姿を見ると、制服の上にさらに一枚羽織っている生徒もいるようです。朝晩はすっかり寒くなりました。最近では、喉の痛みや咳などの風邪症状を訴える生徒も増えてきています。下着や上着などで体温調節をし、体を冷やさないようにしましょう。

また、先日校内を歩いていると、中庭から風に乗ってキンモクセイの香りが漂ってきました。中庭の植物たちも秋を教えてくれています。何気ない風景の中から、季節の変わり目を探してみるのもいいですね。



## いざという時に役に立つ！ 目のケガと応急手当



私たちの眼球は頑丈な骨に囲まれたくぼみに収まっており、外傷から守られています。また、まぶたは異物に対してすばやく閉じて眼を保護する役割もあります。しかし、学校生活の中では「物が強く目に当たった」・「物や薬品が目に入った」など目のケガは多数起きています。

今回は、目にケガをした時にどのような応急手当てを行い、どのような場合に受診したらいいのか紹介します。

**眼球や眼の周りを打撲した！！**

[応急手当]

- ・まずは患部を冷やそう！
- ・軽い打撲であれば、安静にして眼を冷やそう！

**眼に異物が入った！！**

[応急手当]

- ・すぐきれいな水で洗い流そう！
- ・眼は擦らないようにしましょう！



受傷時の状況は？

(いつ、何をしていた、どうなった)

メガネやコンタクトレンズの有無は？

こんな時にはすぐに眼科へ！

- ・ **視力低下** (ぼやけて見える、物が二重に見える、ゆがんで見える)
  - ・ **視野の異常** (見えないところがある)
- ・ **眼痛などの自覚症状** (目が痛い、目を開けていられない)

知らない  
危ない!?

# コンタクトレンズの常識

コンタクトレンズをつけているから、メガネはいらないよね?



危ない!

コンタクトレンズは、目の状態によってはつけられなくなることがあります。外出先で目にゴミが入ったりしてコンタクトレンズを外す場合もあるので、いざというときにメガネは必ず持ち歩きましょう。



コンタクトレンズをつけていたら目がなんかヘン、でも痛くないから大丈夫かな



危ない!

たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、めやに、充血などの異常があったときはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を受診してください。

## コンタクトレンズを観察しよう

### ソフトコンタクトレンズ

コップに入れた保存液に浮かべて光に透かして見ます。



### ハードコンタクトレンズ

水気を取り除いてから光に透かして見ます。



変形や白濁などの汚れがあったら、ケアを見直しましょう。

1日使い捨てのコンタクトレンズ、外してもすぐならもう一度つけてもいいでしょ?



危ない!

一度でも外したら装着してはいけません。1日使い捨てタイプはレンズが薄く、十分なこすり洗いに耐えられません。菌や汚れを落とせないため、感染の危険があります。

1 day以外は?

## コンタクトレンズの正しいケア

### 5つの鉄則

- ・毎日こすり洗いをする
- ・眼科医から指導されたケア用品を使用し、変える場合は相談する
- ・レンズやケア用品の添付文書をしっかり読む
- ・つける前と後に必ず洗浄する
- ・ケアに水道水は使わない

昼寝程度ならコンタクトレンズをつけたまま寝てもいいでしょ?



危ない!

医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は、外しましょう。少し昼寝するつもりがいつの間にか夕方...ということもあります。目を閉じている時間が長くなると涙や酸素が不足して、目が乾燥したり充血するなど、トラブルのもとになります。



洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし

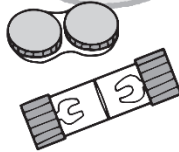


危ない!

洗顔料の粒子が目やレンズに残ってしまい、目の表面を傷つける危険があります。コンタクトレンズは必ず外すこと。そして、洗顔料が残らないようしっかり洗い流しましょう。



私のコンタクトケース、まだきれいだし、洗わずに使ってもいいよね?



危ない!

きれいに見えても、ケースに菌が繁殖している場合も。その菌が付着したレンズを目に入ると、感染症や炎症の原因になります。毎回洗って自然乾燥させ、定期的に交換しましょう。

### 交換の目安は?

ソフトのケースは1.5~3カ月  
ハードのケースは6カ月~1年

## コンタクトケースを選ぶポイント

- ・レンズの左右がわかりやすいものにしましょう。自分でシールを貼るなどの工夫をするのも良いですね。
- ・ハードの場合は、きちんとレンズを固定できるものを。

コンタクトレンズは目に直接触れるもの。少しの気のゆるみから扱いを雑にすると、思わぬケガや病気のもとになります。

## 保護者の方へ

今月号では、目のケガと応急手当、コンタクトレンズについて取り上げました。4月に行われた視力検査のお知らせや、眼科検診の受診カードをもらい治療が済んでいない場合は、ぜひこの機会に病院を受診してください。

最近では夜遅くまで勉強をしていて、睡眠時間が少ない生徒や、目の疲れを訴える生徒が見られます。目にも休息が必要です。他にも、勉強するときは適度に明るい部屋で、正しい姿勢で行うことも目に優しい習慣のひとつです。お子様の勉強姿をみて気になるところがあれば、声かけをお願いいたします。

