

# 保健だより

平成27年10月1日

10月号

長野中学校

朝晩の空気が涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきました。今月は音楽会、中間テスト、部活の大会等の大きな行事が多いことで体調を崩す人が増える時期です。体調管理には十分気をつけましょう。



## 10月10日は目の愛護デーです。

正しく  
使おう！



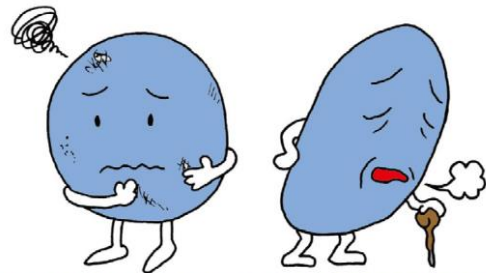
## コンタクトレンズ

コンタクトレンズはメガネよりも視界が広く見えることなどから、多くの人に利用されています。

しかし、目の表面に直接レンズをのせるため、トラブルも多く発生しています。

### ～トラブルを招く主な使い方～

- ×レンズケアを行わない
- ×定期検診にいかない
- ×長時間装着している
- ×装着したまま寝る
- ×レンズの使用制限や寿命を守らない
- ×人から借りる



### こんな症状があったら危険信号です！！

- 目がかゆい
- 目ヤニがでる
- 目がしみる
- 痛みを感じる
- 異物感
- 充血する
- 視界がくもる、ぼやける
- レンズがずれる、はずれる
- レンズがはずれない
- 目が乾く
- 涙が出る



コンタクトレンズによる障害が起きている可能性があります。すぐに専門医に相談しましょう。

### お知らせ

残念なことに、1学期の歯科健診でむし歯のあった人の約50%が、まだ治療を完了していません。

むし歯は決してそのままにしておいて治ることはありません。そのままにしておくと、最悪、歯が溶けてなくなり、義歯(入れ歯等)が必要になってしまいます。

行田市では、歯科治療を含め中学3年生までの医療費は無料となっています。一日も早く、治療を済ませましょう！

目の健康を  
考えて！

パソコン・スマホ・  
タブレットを使うときは

30分～1時間ごとに15分くらい  
目を休めよう



まばたきの回数を  
意識して増やそう

パチパチ



目を温めてみよう

