

あなたの目を守るのは



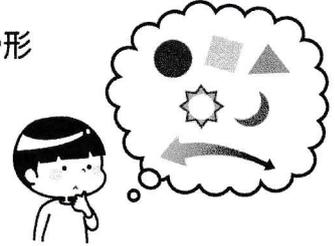
10月10日

目の愛護デー

あなた自身です

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
 - ②色
 - ③明るさ
 - ④遠い近い
- などなど。

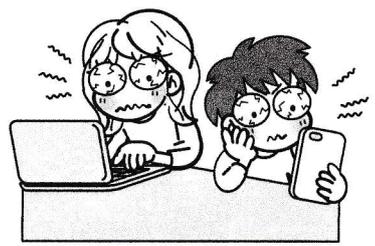
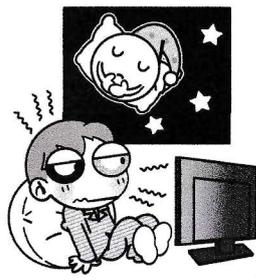


そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

目にやさしい生活を

- ★ 背筋を伸ばして、姿勢をよく！かっこよく！
- ★ テレビ、ゲーム、読書をするときは、1時間経ったら10分休憩をして、目を休める。
- ★ 前髪や耳横の髪が目にかからないようにする。
- ★ 睡眠を十分とる。
- ★ バランスの良い食事で、目にも栄養を！
- ★ 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックス！



コンタクトレンズを使用している人へ

使用方法を守らないと、黒目の表面にある「角膜」の一部がはがれる「角膜びらん」となったり、炎症を起したりするなど、重い眼障害につながる場合があります。最悪の場合、失明することもあるのです。コンタクトレンズは、必ず医師の診察を受けて、処方してもらいましょう。3ヶ月ごとの定期検査も必要です。

①使用期限を守る。
(2週間や1ヶ月の使い捨ては交換を)

②触る前は必ず！石けんで丁寧に手を洗う。

③コンタクトをつけたまま寝ない。

④毎日必ずこすり洗いと消毒を。
(ケア用品の使用方法に従いましょう)

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。

●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。