

## 10月10日 目の愛護デー♡

目は、“見る”という大切な働きをしています。私たちが外から情報を取り入れるとき、目からの情報が8～9割だといわれています。普通に生活をしているだけでも、知らず知らずのうちに目を酷使していることもあります。大切な目の健康について考えてみましょう。

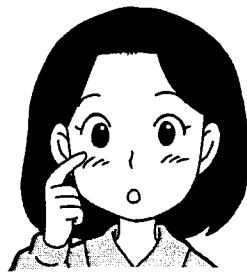
### ☆目は、たくさんのものに守られているよ☆

#### まゆ毛

おでこから流れてくる汗が、目に入らないよう、とめてくれます。

#### まぶた

目を守るためのふたで、物が飛んできたときに、パッと閉じて目を守ります。



#### なみだ

泣いていないときも、いつも少しずつ流れていて、目が乾かないように、また目に栄養を送っています。

#### まつげ

目にホコリやゴミが入らないよう、防いでくれます。

#### なぜ、目が2つあるの？

遠い近い、高い低いを見分けます。

疲れた印象を与えてしまう目のくま。目のくまは、原因によって色などの状態に違いがあります。

#### 青いくま

目の疲れ、睡眠不足、精神的ストレスなど疲労がたまり血行不良が原因



#### 対策

- ・目を蒸したタオルで温める
- ・睡眠を十分にとる
- ・入浴してリラックスする



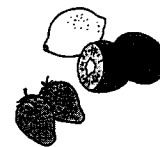
#### 茶色のくま

メラニン色素が沈着してできる。目元の皮ふが弱い人、目元をこするクセのある人に出やすい



#### 対策

色素沈着が改善されるように、ビタミンCなどをとる



### カラーコンタクトレンズは高度管理医療機器

カラーコンタクトレンズは、これまで色素が眼球に解け出るなど様々なトラブルが報告されています。これらの事例を受けて、平成21年11月4日から、カラーコンタクトレンズが薬事法で規制されました。販売には許可が必要となり、品質の安全が確認されたもののみ販売されることになりました。

カラーコンタクトレンズは、視力矯正のためのコンタクトレンズと同じ、高度管理医療機器です。きちんとしたケアが大切です。使い方を誤ると、目の障害の原因になりますよ！

カウンセラー来校日：9月29日（木）13：00～17：00 10月6日（木）15：00～17：00

10月12日（水）13：00～16：00 10月20日（木）13：00～16：00

10月25日（火）13：00～16：00

★希望される方は、教育相談係、担任、保健室までお願いします。