



2025. 10. 14  
伊丹市立東中学校  
保健室

朝晩と昼間の気温の寒暖差が大きくなっています。毎年この時期に体調を崩す人が目立ち、保健室に来る人も多くなります。今月末には学習発表会があり、合唱コンクールに向けての練習も始まります。のどの調子が悪いと歌がしっかり歌えません。手洗い・睡眠・食事に気をつけて、体調管理をしっかりするようにしましょう。

#### <コンタクトレンズを使っている人へ>

##### ① コンタクトレンズを扱うときは手を洗う

目に入れるときや取りはずす時は、手洗いをきちんとしないと、目の病気になることがあります。

##### ② コンタクトレンズケースは清潔に

1DAY タイプ以外のコンタクトレンズを使っている人は、レンズケースのお手入れも大切です。



★ レンズの消毒が終わったら、洗浄液を捨てる



★ 洗浄液で、ケースの内側や外側、ふたをよく洗う。



★ ケース、ふたとともに完全に自然乾燥させる

きれいに洗っていても湿ったままだと雑菌が繁殖してしまいます。

洗浄液を新しく開けるときの目安に、新しいレンズケースに交換しましょう。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



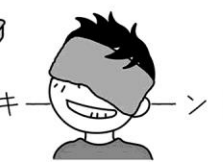
10分おきに5m以上先を見よう。



## 目の愛護デーにやさしい生活を！



氷水で



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

スマホ、タブレット、ゲーム、パソコンなどみんなの周りにはデジタル機器がたくさんあり、使う機会も多くなります。

使うときは

★ 画面と目は30cm以上離す

★ 30分画面を見たら、目を1回休ませる  
休ませる時間は20秒以上。遠くを見るようにしよう

↓  
\* 遠くと言っても10歩先くらい(約6m)でもOK！

★ 意識してまばたきをしよう(ドライアイの予防)

★ 寝る1時間前には、デジタル機器の画面を見ないようにしよう



#### <冷やす時>

氷水じゃなくても、水で濡らしたタオルやぬれタオルを冷蔵庫で冷やしてでもいいです。

#### <温めるとき>

温めすぎ注意！(やけどに注意)

レンジから出したときに、手などに当てて温度を確認しましょう。

今年は、2学期にも視力検査をします。