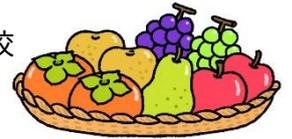




令和7年度  
松山商業高等学校  
保健室



秋の風が心地よい季節になりました。運動会や修学旅行が終わり、疲れが出やすいこの時期、体調を崩さないよう注意が必要です。寒暖差や感染症に気をつけながら、元気な毎日を過ごしましょう。



## コンタクトレンズ、正しく使えていますか？

視力矯正の手段としてコンタクトレンズを使っている人も増えていますが、便利な反面、**使い方を誤ると重大な目のトラブルを引き起こすことがあります。**今回は、コンタクトレンズの危険性と正しい使い方について紹介します。

### 主なコンタクトレンズの種類

種類	交換頻度	特徴	注意点
ワンデー(1日使い捨て)	毎日交換	清潔・手軽	費用がやや高い
2ウィーク(2週間交換)	2週間ごと	費用対効果が高い	洗浄・保管が必要
ハードレンズ	数年使用可	酸素透過性が高く丈夫	慣れるまで違和感がある

### ⚠ 間違った使い方が招く危険

間違った方法でコンタクトレンズを使用し続けていると角膜が損傷し、角膜感染症や視力低下、最悪の場合失明につながってしまう可能性があります。

以下のチェックリストで、自分のコンタクトレンズの使用方法や角膜のダメージについて確認してみましょう。

#### コンタクトレンズの誤った使用方法

- 寝るときに外さない
- 期限を過ぎて使い続ける
- 洗浄や保管をおろそかにする

#### 角膜のダメージサイン

- 目がゴロゴロする
- 痛みや涙が止まらない
- 視界がかすむ
- 目が乾燥してしょぼしょぼする
- 充血する

当てはまる使い方、症状がある人は、一度眼科を受診して相談してみましょう。

### カラーコンタクトレンズの注意点

おしゃれ目的で人気のカラーコンタクト(カラコン)。

しかし、**医療用としての安全性が低い製品も流通しており、以下のようなリスクがあります。**

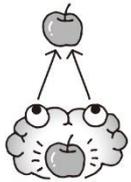
- ◇ 酸素が目に届きにくくなる
- ◇ 色素が剥がれて角膜に付着する
- ◇ サイズが合わず角膜を傷つける
- ◇ 眼科処方なしで購入されがち

特に通販サイトや雑貨店で販売されているものは、品質にばらつきがあるため注意が必要です。

さらに、目の状態やアレルギーの有無によっては、カラコンを使用できない状態の人もあります。カラコンは高度管理医療機器(不具合が生じた場合、人体へのリスクが比較的高いと考えられるもの)の一つです。**使用する場合は必ず眼科での処方を受けてください。**



## スポーツ選手に求められる **深視力** って？



「<sup>しんしりょく</sup>深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さ到人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



## 保健委員のひとこと 担当 2年4組 船原さん 稲田さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

### ドライアイ対策

ドライアイ対策として温かいタオルでのアイパックとマッサージが効果的です。毎日、5～10分程度、温かいタオルを目に当てることや、優しくまぶたをマッサージし、眼瞼の血流を促進することでドライアイを予防することができます。他にパソコンやスマートフォンを長時間使用すると、まばたきの回数が減少し、目の表面の涙液が蒸発しやすくなります。20-20-20ルール（20分ごとに20フィート（約6メートル）先を見る、20秒間休む）を実践することで、目の疲労を軽減し、自然なまばたきを促す効果が期待できます。また、室内の乾燥はドライアイを悪化させるため、適度な湿度を保つ工夫も大切です。

（2年4組 船原はるかさん 出典：大正製薬）



### 手洗いについて

皆さんは毎日手洗いを行うことはできているでしょうか？

最近、コロナが松商でも流行ってきているようです。そこで今回は手洗いをするだけでどれだけの予防ができるかを知って、改めて手洗いの重要性を学んでください。

手洗いの方法	残存ウイルス数（残存率）
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個（1%）
ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	約百個（約 0.01%）
ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個（約 0.001%）
ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個（約 0.0001%）

手洗いは最もシンプルで効果的な習慣です。日常的に正しい手洗いを行うことで、感染症予防になります。

よく洗うことも大切ですが、洗う順番を意識することもとても大切です。洗う手順を意識することで洗い残しを減らすことができ、より効果的にウイルスを洗い落とすことができるようになります。

これからは手洗いの意識を変えて、待っているハロウィンなどに備えて体調をしっかりと管理しましょう。

（2年4組 稲田詢樹さん 出典：厚生労働省）

