

夏休みが終わり、いよいよ後期が始まりました。夏休み中に生活リズムは崩れていませんか？ 急に寒くなり、風邪を引きやすい時期です。寒さ対策等を含め、体調管理に気をつけましょう。10月10日は目の愛護デーということで、今月号は目の健康について取り上げています。

10月10日は目の愛護デー。目に優しい生活を送りましょう！

基本の3原則

明るさ

暗い場所で、本を読んだり、勉強をすると、文字が見えづらく、目が疲れてしまいます。部屋の照明をつけ、**手元が暗くなるようであればスタンドを付けるように**しましょう。



近さ

あまりに本と目の距離が近いと状態が続くと、目の中にある近くを見るための筋肉がこりかたまり、近視になってしまいます。勉強するときは**姿勢を正し、目と本の距離を30cm以上離しましょう**。また、パソコンやスマートフォン、ゲーム機などの距離は**40cm以上**、テレビと目の距離は**2m以上**離しましょう。

時間

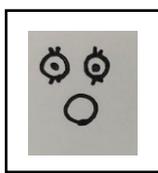
テレビやパソコン、スマートフォンなどの画面を見続ける時間は**1時間以内**にし、**10~15分**休憩をしましょう（遠くを見たり、目の体操をしたりする）。

目の体操

(1) ギュッと目を閉じる



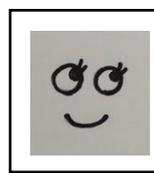
(2) パッと開く



(3) 左を見る



(4) 右を見る



(5) 上を見る



(6) 下を見る



(7) 右周りに動かす



(8) 左周りに動かす



オシャレ障害

マイボーム腺



まつ毛の生え際の内側の粘膜には、マイボーム腺という小さな穴があります。この穴から油分が出て、涙の蒸発を防いでいます。まつ毛の際（粘膜）部分にアイラインをしたり、マスカラを根元まで塗ると、マイボーム腺が詰まり、ドライアイの原因となります。

カラーコンタクトレンズはオシャレ目的で作られているため、酸素透過率が低いものも多いです。使用する際には、しっかりとその**安全性とリスクを確認**してください。



コンタクトとお化粧の順番は、
①コンタクト装着
②お化粧 です！

コンタクトは高度管理医療機器です！使用方法はしっかりと守りましょう！

- ・定期受診を受ける
- ・使用期限を守る
- ・装着時間を守る
- ・ケア方法を守る
- ・清潔な手で取り扱う
- ・ケースの管理をする（洗浄と乾燥、定期的に取り替える等）