



二〇



目の愛護デー



にやさしい生活を!

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。

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!

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。



10分おきに5m以上先を見よう。



スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意!

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



め
目がかわく、
つか
疲れる、
ゴロゴロする
などの

ドライアイを 悪化させる 3コンとは



風が直接目に当たらない
ようにしよう
エアロ



作業中は意識的に
まばたきをしよう
パント



長時間装着しないで
メガネを併用しよう
コンタクトレンズ

カラコンに注意!

おしゃれのために目（瞳）の色を変えたいと「カラコン（カラー・コンタクトレンズ）」の使用を考えている人がいるかもしれません。カラコンは通販などで気軽に買えますが、品質のよくないものもあるため、安易に使うことによって重大な目の障害を起こすことがあります。カラコンは視力を補正するコンタクトレンズと同じ高度管理医療機器として法律による規制対象になっています。どうしても使いたい人は必ず眼科医に相談しましょう。



ダイエットサプリ、飲んでもいい?

ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが多数販売されています。でも高校生はダイエットサプリを飲んでもいいのかな？

ダイエットサプリは基本的に18歳以上の大人がとることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども（未成年者）がとると、成分量が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけを摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりするおそれがあります。

また、サプリを使った安易なダイエットが、摂食障害などの病気につながるケースも心配です。

美容と健康は、毎日の食事が基本です。間食を控え、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。



「くすり」は正しく使おう

けがや病気の時、からだには自分で治そうとする力（自然治癒力）がありますが、くすりはこの力を助けてくれます。ですが、くすりの使い方にはルールがあります。

①決められた量と回数、タイミングがある……たとえば、「1回につき2錠、1日3回、食後に飲む」などです。

②コップ1杯の水かぬるま湯で飲む……くすりの効き方に影響することもあるので、お茶やジュース、牛乳などでは飲まないようにします。

