



ほけんだより



広島商業高等学校
保健室

先週広島県では梅雨入りが発表されましたね。これから夏に向かって日々天気や気温の変化が激しく体調を崩しやすくなりますが、今のうちから生活習慣を整え梅雨を元気に乗り切り、夏本番を迎えましょう！

カラーコンタクトレンズとは？

カラーコンタクトレンズはコンタクトレンズに色彩を施した器具のことです。度が入っていないコンタクトレンズは、元々雑貨扱いでしたが、目の障害が多く確認されたことで、高度医療機器（人体へのリスクが高く、特に厳しい管理が必要な医療機器）と決められ、薬事法の対象規制に追加されました。気軽に手に入るため、正しい知識や使用方法を知らずに使用すると、目の健康を損なう危険性があります。

カラーコンタクトレンズに潜む危険性⚠

①角膜障害

不適切な使用（長時間つけっぱなし）により、角膜に傷がつくことがあります。重症化すると視力低下や失明のリスクがあります。

②酸素不足（低酸素障害）

カラーコンタクトは普通のコンタクトレンズよりも酸素を通さないため、長時間の使用で角膜が酸素不足に陥りやすくなります。（推奨されている装着時間は6～8時間）

④色素の色落ち・色素露出

品質の悪いレンズでは色素が表面に露出していることがあり、色素が眼球に触れるとアレルギー症状や、角膜へのダメージの原因になります。（必ず眼科医の検査・処方を受け購入する）

③感染症

手指やレンズが不衛生な状態で扱われた場合、細菌やウイルスが眼内に入り込み、炎症や感染症を引き起こします。

⑤アレルギー反応

素材や保存液、色素によって、かゆみ・充血・異物感などのアレルギー症状を引き起こす場合があります。

⑥視力低下や不快感

視界がぼやける、レンズがずれる、異物感があるなど、日常生活に支障をきたす症状が出ることもあります。



学校でのカラーコンタクト使用は禁止されています。

休日に使用する場合も、使用方法を守りましょう。



熱中症指数掲示板



地歴教室前の掲示板に熱中症指数を掲示しています。

←毎日確認し、熱中症対策を十分に行いましょう。