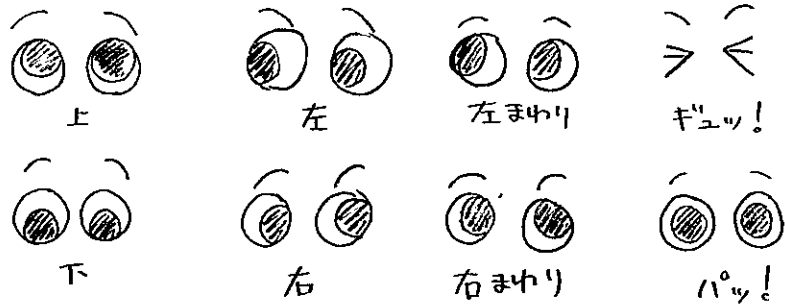


# 厚生委員コーナー 10月号

今月のテーマは、「目の健康について」です。  
 皆さんは、寝る前にスマートフォン等を使っていたり、横になってテレビを見ていたりしていませんか？  
 この2つは目の悪い人がよくしている行為が「そう」です。  
 また、コンタクトレンズやカラコンなどは、目が良く見える反面、使い方を間違えると目が傷つき逆に目が悪くなってしまったり、目の疲れにつながったりと、大変なことが多くあります。正しい使い方とし、健康にすごしましょう!!

「10月10日は」**目の愛護デー**。

～目の運動～



～目の健康について～

10月1日は「Xがえの日」!

10月10日は「目の愛護デー」! です。

○こんな使い方は絶対NG! ○

コンタクトレンズを付けたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使用続けると細菌感染を起すことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

○守れていますか? コンタクトレンズのルール○

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている。