



あなたの目 疲れていませんか？



「疲れ目」と「眼精疲労」の違いを知っていますか？



目の痛み
充血・かすみ



頭痛、肩こり、
便秘、食欲低下



イライラ、不安
など感情の変化

「疲れ目」

目を休める、睡眠をとることで回復する一時的な目の疲れ。

眼精疲労

目を休めたり睡眠をとっても回復しない状態。

「疲れ目」チェック

- 集中力が落ちた。
- 頭痛や肩こりがひどい。
- 吐き気、腹痛、だるさ。
- 目が充血している。
- 目がチカチカする。



「疲れ目」の原因チェック

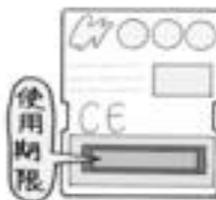
- 姿勢が悪いといわれる。
- 睡眠不足が続いている。
- 疲れやストレスがある。
- 近視や乱視があるのに眼科を受診していない。



コンタクトレンズの扱いに注意



毎日手入れをする。



装着時間や
装用日数を守る。



眼科の診察を受ける。

歯科健診 歯科講話

10月26日(木) 2年生 8:40~

朝食後、よく歯をみがいてきましょう。

*1年生と3年生は12月に歯科健診・講話を行います。