



夏が終わり、涼しい日が多くなってきましたね。また、朝と昼の気温差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。セーターやインナー等の衣服で調整し、体調管理に努めましょう。

10月10日は、 「目の愛護デー」。

コンタクトレンズ、
皆さんは上手に使え
ていますか？

目のいい悪いにか
かわらず、ファッショ
ン感覚でカラーコン
タクトレンズを使用
している人も増えて
いると思いますが、使
い方を間違えると失明
してしまうことも。

正しく使用し、目の
トラブルを防ぎま
しょう。



コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、
目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。
その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が
乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある
涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく
目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、
大切な目を守りましょう。



～インフルエンザの予防接種について～

インフルエンザの流行時期は、例年11月下旬頃から始まります。

予防接種は、かかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済ませたりする効果があります。予防接種の免疫持続期間は接種後2週間から5ヶ月程度と考えられ、10月末から接種可能な病院が多いようです。

そろそろ予防接種の予定を考えてみましょう。予防接種をする際は、医療機関等に問い合わせをしてから受診することをおすすめします。

