



目の健康 について知ろう

6月10日
『こどもの目の日』
記念日制定

子どもたちの視機能の発達を見守り、
一生涯目の健康を維持増進する基礎を培うこと、
また教育や生活でデジタル機器に触れる
子どもたちの近視発症や
進行を予防するなどを啓発するため
令和5年記念日と認定されました。

点眼容器の先を まぶたにつけ 点眼している？

点眼の際に、お薬を確実に目の中に入れて
するために、点眼容器の先を目頭
や目尻につけ点眼される方がいます。
この点眼方法は点眼液が汚染される
原因になります。容器の先がまつ毛
や、目に触れないようにしましょう。



正しい目薬のさし方

1. 手をせっけんなどを用いて流水でよく洗
いましょう。
2. 下まぶたを軽く下にひき、1滴を確
実に点眼します。このとき、容器の先が
まぶたやまつ毛、目に触れないよう
に注意しましょう。
3. 点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉
じ、あふれた液を清潔なガーゼやティ
ッシュペーパーなどでふきとりましょ
う。
4. そのまましばらく(1～5分)まぶたを
閉じるか、涙嚢部(目頭のやや鼻よ
り)を指先で軽く押さえます。



目の悪い人は どうやって紙幣を 区別しているのですか？

ヨーロッパで使われているユーロ紙幣は種類ご
とに大きさが異なります。額面が大きいほど、お札
のサイズも大きくなっています。

日本のお札は縦76mmで横は1000円札、
5000円札、10000円札でそれぞれ150mm、
156mm、160mmと若干サイズは異なりま
すが、目の悪い人にとってこれを区別するのは困
難です。そこで、目の悪い人にも判別できるよう
に、お札の下側の両端に、1000円札なら横棒、
5000円札なら丸(正八角形)、10000円札な
らL字型の触って分かるマークが付いています。



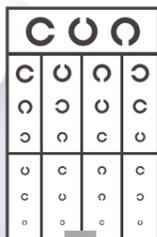
コンタクトレンズ 調子はいかがですか？ 定期検査を受診していますか。

コンタクトレンズは、直接眼球に触れて使用するため不
具合が生じれば目に重篤な障害が起こることがあります。ワ
ンデーディスポザブルレンズ(1日使い捨てレンズ)以外は、
使用後に必ずお手入れをしなければいけません。ハードレ
ンズは洗浄保存、ソフトレンズは洗浄、消毒、保存をし、ど
ちらのレンズも洗浄の時は必ずこすり洗いをしてください。

レンズの取扱いに慣れてくると、お手入れを簡単にすませ
てしまいがちですが、レンズに汚れが付着すると、眼への刺
激となるだけでなく、細菌、微生物の温床となり重篤な感
染症の恐れがあります。毎日ご使用後のお手入れは必ず
丁寧に行ってください。また、定期的にレンズケースを交換
することも重要です。



そして、調子が良くても、
レンズに汚れやキズがつい
ていたり、目の変化に気
がつかずにいることがあ
りますので、定期的に眼科
で検査をお受けください。



公園でメガネを落としました。 すぐ拾えば かけても大丈夫？

すぐに拾ってまずはお水で洗ってね。砂つぶや
ほこりがついていたら、洗わずにこすことで
レンズにキズがついてしまうからね。洗った後は
レンズ拭きでやさしく拭いてね。

落とした時にキズがついていたら、メガネ屋さ
んに見てもらってくださいね。

- クリーニングクロスで汚れを拭きとる
- 専用のレンズクリーナーをつかう
- メガネ屋でメンテナンスをもらう

日本失明予防協会について

失明原因の解明及び失明の予防並びにウイルス眼炎その他の
眼感染症の予防及び研究に対して助成を行うほか、失明予防
についての知識の普及と啓発を図り、もって国民の公衆衛生の
向上に寄与することを目的として事業を行っています。

協賛



発行：公益財団法人 日本失明予防協会