



あなたの目を守れるのは



あなた自身です

10月10日

目の愛護デー

目が腫れたときは眼帯した方がいいの？

眼が腫れる原因として、麦粒腫（めばちこ）が考えられます。麦粒腫（めばちこ）の治療としては眼帯は必要ありません。めばちこは感染しないですし、眼帯をすることで、目のまわりが湿った状態になってしまい、細菌が繁殖しやすい環境を作ってしまうこともあるので、眼帯は不必要です。眼帯に治療効果はありません。

眼帯が必要な時というのは、手術の後などの感染予防、術後にさわらないようにするためや、角膜、結膜に傷があつて痛い時、眼球を動かさないように安静にさせたい時などです。

片眼では立体的に見えず、特に階段、自転車などは危険です。めばちこのために、もっと大きな事故にあってしまうリスクが出てきます。めばちこができた場合は目を清潔に保ち、必要があれば病院（眼科）を受診しましょう。

参考：はたクリニックの眼科専用HP（<https://hata-ganka.net/371/>）



こんなとき
どうする？

目のトラブル 対処法



目にゴミが
入った

まばたきをくり返すと
涙と一緒に流れていきます



目に物が
あたった

氷のうなどで冷やします
痛みや腫れがあれば病院へ

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。



運動前にCHECK

つめは切っていますか？

水筒は持ってきましたか？

くつのサイズは合っていますか？

髪は結んでいますか？

汗ふきタオルはありますか？

体調に変化はありませんか？

くつひもはほどけていませんか？

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から

はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

からだ なか はい
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

せつ じゅうぶん て あら
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



寒くても水分補給ってだいじ？

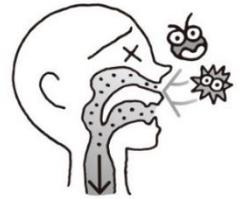
水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものどが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渴いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

練習の前後は

手洗い・うがい

健康観察（検温）を

しよう！

