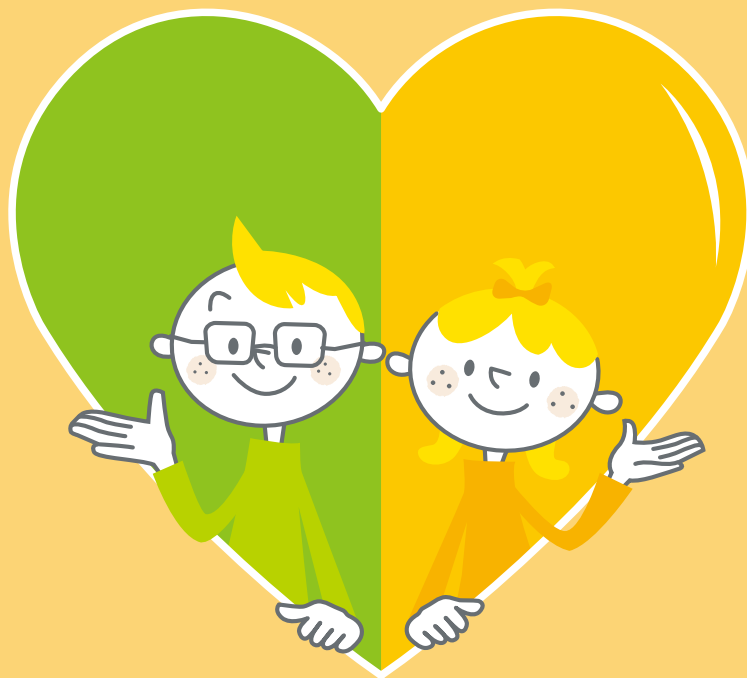
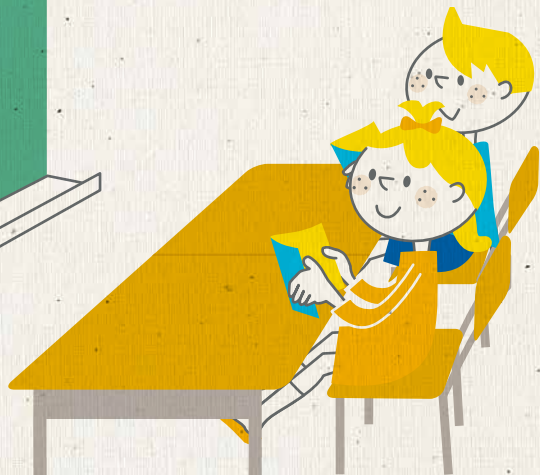


# はじめまして!! メガネ&コンタクトレンズ



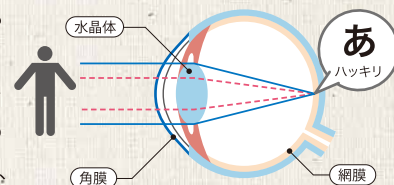
# 「なんだか、見づらい…」 これが、“はじめまして!” のサインかも…。

最近なんだか黒板の字がかすんで見える。  
遠くを見るときについつい目を細めちゃう。  
そんなことはありませんか？  
もしかしたらそれは、  
視力が落ち始めているからかもしれません。  
そんなとき、あなたを救うのが  
メガネやコンタクトレンズなのです。



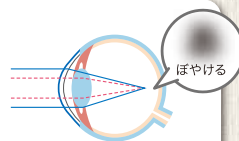
## モノが見える仕組みって、なんだろう？

私達の目は「カメラ」の仕組みに似  
ています。カメラのレンズにあたる  
「角膜」が外からの光を取り入れ、  
「水晶体」が厚みを変えて、ピントを  
調節します。その光をフィルムの  
役割りする「網膜」に映すことで、  
モノを見ることができるのです。




### 近視 (きんし)

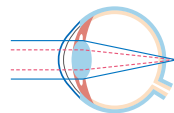
黒板の文字がかすんだり、看板の文字が読み  
にくかったり、遠くのものが見えにくい状態を、  
「近視」と言います。



### 遠視 (えんし)

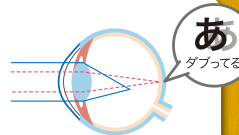
遠視の人は、遠くも近くも調節が必要なため  
疲れやすく、見え方だけでは自分で気づきに  
くいので、眼科でチェックを。そのままにし  
ておくと目が疲れることがあります。

発達途中の子どもの目に遠視が  
顕著にでる場合があります。  **要CHECK!**



### 乱視 (らんし)

乱視はピントがひとつに合わない状態で、  
二重に見えたり、にじんで見えたりしてしま  
います。



# こんなことも “見えにくさ”のしわざ？

視力が低下すると見えにくいだけではなく、

さまざまなトラブルが発生してきます。

集中力が低下して、

勉強やスポーツに思いっきり取り組めなかったり、

気づかないうちに目が疲れたり、

頭痛や肩こりに悩まされたり…。

“見えにくさ”による不快感が、

楽しい学校生活に影響してしまうかも。



見えにくいままだと、  
こんなトラブルも…



視力が低下したまま放っておくと、  
目に負担をかけているのと同じ！  
するとさらに視力が低下する危険性も…  
成長に合わせて変わる視力のためにも、  
ストレスの少ない目の環境を作ることが大切です。

## 視力の低下がもたらす影響の一例



- ◎目を細めて遠くを無理に見ようとする
- ◎疲れ目からくる頭痛や肩こり
- ◎見えにくい目に負担をかけることにより、さらに視力低下

## 見えにくさを感じたら、まずは眼科へ！

眼科では、学校検診のときのように視力検査を  
します。さらに目の検査をすることで、目の  
病気を見つけることもできます。検査の上、  
視力をサポートする必要があるか、もしサポ  
ートが必要な場合には、「メガネ」や「コンタクト  
レンズ」など視力矯正方法についてアドバ  
イスしてもらいましょう！



# メガネ vs コンタクト

例えばこんなシーンには  
どちらが合ってる？

お手入れが簡単なのは？

メガネ

特別なケアは不必要！  
レンズを傷つけないためにも、  
専用のメガネふきで  
軽くふきましょう。



コンタクト

コンタクトが汚れていると  
目の病気になる原因にも！  
直接目に入れるコンタクトは、  
毎日正しいレンズケアが  
必要です。

※ケアがいらない1日使い捨て  
タイプのコンタクトもあります。



コンタクト

目の表面に直接触れる  
コンタクトは、夜ふかしなどで  
長い時間つけていると目の病気に  
発展することもあります。  
眼科医の指示に従い、  
決められた装着時間を  
守りましょう。

夜ふかししても大丈夫なのは？

メガネ

メガネには時間の制約が  
ありません。だからといって  
夜ふかしのしすぎは  
禁物ですよ！



メガネ

運動部に所属しているんだけど？

激しいスポーツのシーンだと  
壊れやすく危険なことも。  
また、フレームにさえぎられて、  
視野がせまくなります。  
メガネがズレたり、  
汗をかいたりした時  
ちょっと心配。



コンタクト

目に直接つけるコンタクトは  
裸眼と同じ視野が得られます。  
またメガネのように物が小さく  
見えたり、ゆがんで見えたりする  
ことが少なく、特にソフトレンズ  
は激しいスポーツに  
適しています。

メガネ

メガネっ子 VS 素颜  
あなたは？

今まで、メガネをかけて  
いなかった子がメガネっ子  
としてデビュー。  
一気にイメージチェンジ  
できて、新しい自分に  
出会えるかも。



コンタクト

今までの印象と変わらずに、  
見えやすくなるのが特徴。  
素颜派なあなたに  
おすすめです！

意外と知らない?!

1日中使う?  
授業中だけ?

## どんなメガネが いいメガネ?

似合うメガネは、お店でかけて選べるけれど、それだけでいいの?

自分にフィットした、いいメガネに出会うためのポイントをご紹介します。

! メガネはメガネ屋さんで処方を受けるものと思っている人が少なくありません。目にあったメガネを作るためにも、お子様のメガネを作られる時は、メガネ屋さんに行く前に、必ず眼科で診察を受け、目にあったメガネの処方箋をもらってください。

要CHECK!



メガネ選びの  
チェックポイント



Check!

CHECK POINT

### 1 どれも痛くない?

メガネは、どうしてもかけ<sup>くあい</sup>具合が気になるもの。特に、鼻や耳などに痛みを感じたら<sup>ようちゆうい</sup>要注意。長時間使用に<sup>た</sup>耐えられないケンケンあり! かけたときに違和感のないメガネが、いいメガネのあかしです。活動的な子どものメガネは体のサイズに合ったフレームを選ぶこともポイントです。

要CHECK!

CHECK POINT

### 2 メガネはこわれない?

プラスチックやガラスなどレンズの種類のほか、<sup>けいりょうか</sup>軽量化のためにジョイント部分に金属やねじを使わないフレームも。こまかい所までチェックしましょう。また、万一レンズが割れた時を考え、ガラスよりプラスチックのレンズを子どものメガネにはオススメです。

! メガネを使わない時は、メガネケースにちゃんとしまっけてね。

CHECK POINT

### 3 いつ使うの?

1日中使う? 授業中だけ? などなど。メガネを使うシーンを考えた、メガネ選びがカンジン。メガネのフレーム選びに迷ったら、じっくりとお店の人と相談することをオススメします。

要CHECK!

意外と身近!!

どんなレンズがあるの?

# ちゃんと選べば コンタクトレンズと いい関係!

コンタクトレンズって、知らないことが多くて、  
なんだか不安…。  
そんなあなたにお教えます。  
楽しい毎日を運んでくれる、  
コンタクトレンズの選び方。



コンタクトレンズは高度管理医療機器です。正しい使い方をしないと重篤な眼障害に至るケースもあります。コンタクトレンズを使うことの危険性を知ることが、コンタクトレンズと長く快適に付き合うポイントです。

要CHECK!



## コンタクト選びの チェックポイント



### CHECK POINT

# 1 目につけるのが怖い?

やわらかなソフトレンズなら、初めての人でも早く慣れます。ハードレンズでも1週間程度で慣れることができます。眼科で、つけはずしの練習もできるので安心してはじめられます。

※レンズの種類により個人差があります。

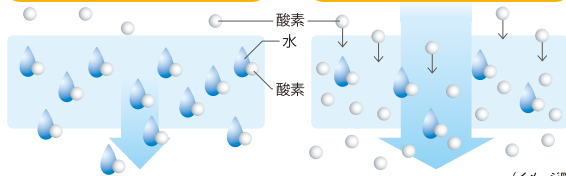
### CHECK POINT

# 2 目も呼吸してる?

実は目も呼吸をしています。そのため、酸素を通しにくいコンタクトレンズでは、目が呼吸困難に! 酸素をたくさん通すコンタクトレンズを選びましょう。

従来のソフトレンズ素材  
(リハイドゲル)

進歩した高性能ソフトレンズ素材  
(シリコンハイドゲル)



(イメージ図)

### CHECK POINT

# 3 眼科でチェック!!

コンタクトレンズは目の上に直接つけるものなので、眼科で検査が必要です。目に異常がないか、コンタクトレンズの使用に適しているか、自分ではわかりにくい目のことを検査した上で、眼科医と相談して自分にぴったりのコンタクトレンズを選んでください。

# 学校生活にエール！ 毎日を快適にする いろいろなコンタクトレンズ

コンタクトレンズの特徴や種類を理解して、  
快適なコンタクトライフを  
手に入れましょう！

※代表的なレンズを紹介しています。



## 決められた期間で 交換するタイプ



### 定期交換タイプ

2週間交換、1ヵ月交換タイプなど、一定期間使用したら交換するタイプのソフトレンズ。

1日使い捨てタイプよりデザインが豊富で、リーズナブルなことで人気です。はずした後のケアは必要です。



### 1日使い捨てタイプ

10月  
12

毎日取り換える使い捨てタイプのソフトレンズです。毎日のお手入れ不要。ケア用品がいらないので、旅行の時にも便利です。一度ははずすと再びつけることができないので要注意！

## レンズケアをしながら、 長く使うタイプ



### ハードレンズタイプ

ハードレンズは硬いレンズで矯正効果が高く、乱視の矯正もできます。特に酸素をよく通すレンズが多いのでオススメです。



### ソフトレンズタイプ

激しく動いても外れにくいのがソフトレンズ。スポーツが好きな人に適しています。薄く柔らかなレンズで自然なフィット感が魅力。

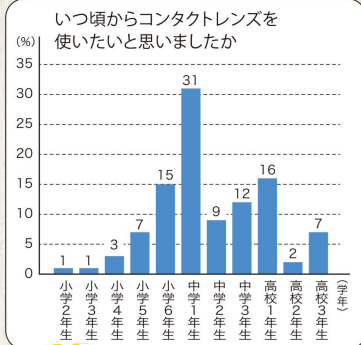
レンズに合ったケア用品で毎日のしっかりケアをお忘れなく！

コンタクトレンズにはさまざまな種類があります。眼科で相談して、おお客様の視力や生活に合ったコンタクトレンズを選びましょう。



## コンタクトレンズは、いつから始められるの？

コンタクトレンズは、<sup>とりあつか</sup>取扱いは、<sup>しつめい</sup>使用法を間違えたと失明に至るケースもあります。コンタクトレンズを使い始める際には目に合ったコンタクトレンズを眼科医に処方してもらい、<sup>かんがい</sup>レンズをつけたり、はずしたり、お手入れなどを正しい使用方法でできるようにする必要があります。コンタクトレンズを使い始める特別な年齢制限はありませんが、<sup>ねんれいせいげん</sup>まず眼科医とよく相談してください。



※メニコン調べ 2023年調査

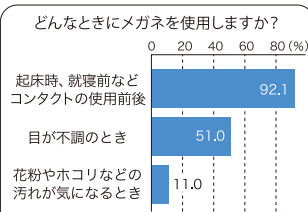


## 使い始めたら、定期検査をお忘れなく!!

検査はコンタクトデビューするときだけでなく、定期的におこなう必要があります。眼科医の指示に従い、目の検査をしましょう。

## コンタクトデビューしても、メガネは必要!!

コンタクトレンズを使い始めてもメガネは必要です。先輩たちは、こんなときメガネを使っています。



目が不調なときはもちろん、気候や環境によってはメガネのほうが良い場合もあります。

※メニコン調べ 2010年9月調査

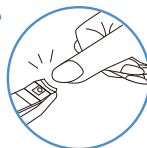
## コンタクトデビューの決め手 ①



### 「つけはずし」ができる？

#### ツメは短く丸く。

ツメが長いとレンズの「つけはずし」のとき、目やレンズにツメがあたって傷つけてしまうかも。ツメが長くとつねにツメは短く丸く整えましょう。



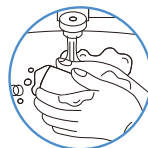
#### 裏表がわかる。

※ソフトの場合、レンズを見て、裏表や左右が自分で行くなら大丈夫。まちがってつけると目のトラブルにもなりかねません。



## コンタクトデビューの決め手 ②

### 「レンズケア」ができる？



手を洗う。



こすり洗い

キレイが命のコンタクトレンズ。お手入れの基本は、「手洗い」と「こすり洗い」。ソフトタイプは消毒も。

イラストはソフトレンズの洗い方です。



### レンズケアする時のポイントもチェックして!

毎日保存液を交換

レンズケースを洗った後は毎日乾燥させて

レンズケースも定期的に交換



目の状態によって装着できない人もいます。ドライアイ・結膜炎などの症状がある方は装着できない場合もあります。眼科医の指示に従い、定期的に検査を受けながらコンタクトレンズを使いましょう。

要CHECK!