

# コンタクトレンズって 知ってる？

べんり まちが こわ  
～便利だけど間違うと怖い  
コンタクトレンズの話～  
はなし



# きょう はな 今日のお話し

- コンタクトレンズってなに？
- ただ正しくつか使わないと・・・
- どうえら選ぶ？
- コンタクトレンズをつか使うには
- ていきてき定期的がんかに眼科いに行こう！



コンタクトレンズって  
なに？



# コンタクトレンズとは・・・

め なか ちよくせつ い  
目の中に直接入れるレンズです！

メガネと同じように、目（視力）  
が悪くなったら、よく見えるよう  
にするものです



# コンタクトレンズとは・・・



ひとみの色<sup>いろ</sup>を変<sup>か</sup>えたり、  
ひとみを大<sup>おお</sup>きく見<sup>み</sup>せたり  
する、おしゃれのための  
ものもあります



しゅるい  
どんな種類があるの？



# どんな種類しゅるいがあるの？

できている素材そざいで・・・

ソフトコンタクトレンズ  
やわらかい！

ハードコンタクトレンズ  
かたい！



# どんな種類があるの？

レンズ交換スケジュールによって・・・

1日しか使えないレンズ

→お手入れはしなくていいけど、  
はずしたら、もうつけられません！



# しゅるい どんな種類があるの？

こうかん  
レンズ交換スケジュールによって・・・

しゅうかんつか                      かげつかんつか  
2週間使えるレンズ、1ヶ月間使えるレンズ

→ はずしたら、まいにち                      てい  
毎日きちんとお手入れ！

きかん                      す                      す  
期間が過ぎたら捨ててね。



しゅるい  
どんな種類があるの？

たと  
例えば、

しゅうかん にちかん つか  
2週間（14日間）使えるレンズって、

つか  
いつまで使えるんだろう？



# こうかん 交換する日はいつだろう？

パッケージを  
あけた日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
			31			

パッケージを開けてから  
2週間（14日目）の日？

コンタクトレンズを  
14日使用したこの日？

※  は、コンタクトレンズをつけた日

# パッケージを開けて2週間したら交換！

パッケージを  
あけた日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

コンタクトレンズの  
しょうきかん  
使用期間はここまで！  
こうかん  
交換しよう！

ひ  
つけない日があったとしても、  
にちめ こうかん  
14日目で交換です。



※○は、コンタクトレンズをつけた日

べんり  
便利そう・・・  
つか  
使ってみたいな



# コンタクトレンズは

ただ つか べんり  
正しく使くと、とても便利！

でも、

め なか ちよくせつ い  
目の中に直接入れるので

こうどか かんり いりょうきき  
高度管理医療機器 といって、

ものすごく ちゅうい つか  
ものすごく注意して使わないといけないよ！



STOP

ただ つか  
**正しく使わないと・・・**

ちょっとぐらい  
さぼってもいいかなあ？



ただ つか  
正しく使わないと・・・



nまぶたのうらが<sup>あか</sup>赤くはれる

しろめ <sup>あか</sup>  
n白目が赤くなる

め  
n目がゴロゴロする



まぶたのうらも  
こんなことに!?

しゃんていきょう:うつみよしかずせんせい  
写真提供: 宇津見義一先生

ただ つか  
正しく使わないと・・・

め いた  
n目が痛くなる

め  
n目がかゆい

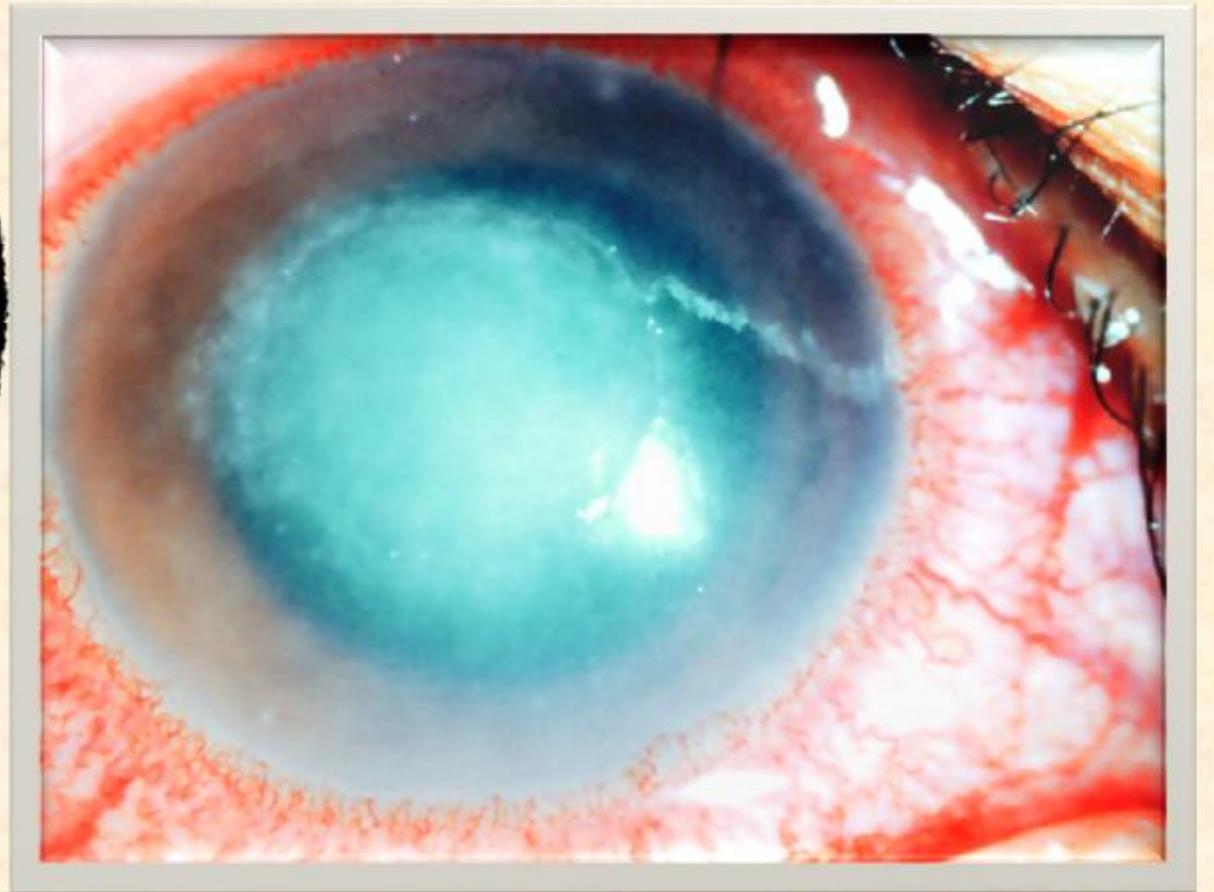
め で  
n目やにが出る

かがみ み くろめ しろ  
n鏡で見ると黒目に白くにごったところ  
がある



くろめ  
**黒目が**

しろ  
**白くなってる...**



しゃしんていきょう:うつみよしかずせんせい  
写真提供:宇津見義一先生

こんな時は、

眼科に行きましょう！

ほうっておくと、

目が見えなくなることも…

あぶない



えら  
どう選ぶ？



# どう選ぶ？

コンタクトレンズ

つか

使ってみたいなあ…



しゅるい

ちがう種類の

コンタクトレンズにしたいんだ

おしゃれもできるって

き

聞いた！



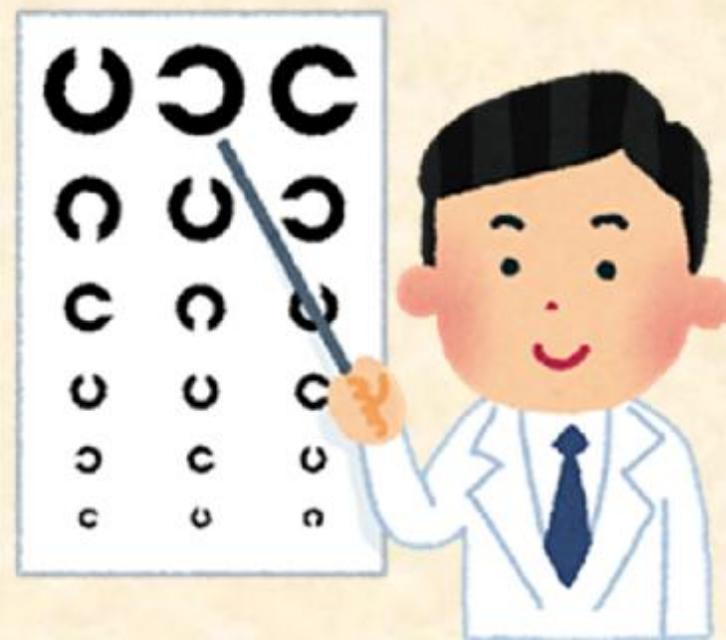
スポーツする時は

とき

コンタクトレンズがいい！

じぶん あ  
自分に合うコンタクトレンズは？

どすう  
度数はもちろん・・・



じぶん あ  
自分に合うコンタクトレンズは？

め おお め かたち  
目の大きさとか・・・目の形とか・・・

め  
わしの目は  
ぱっちり

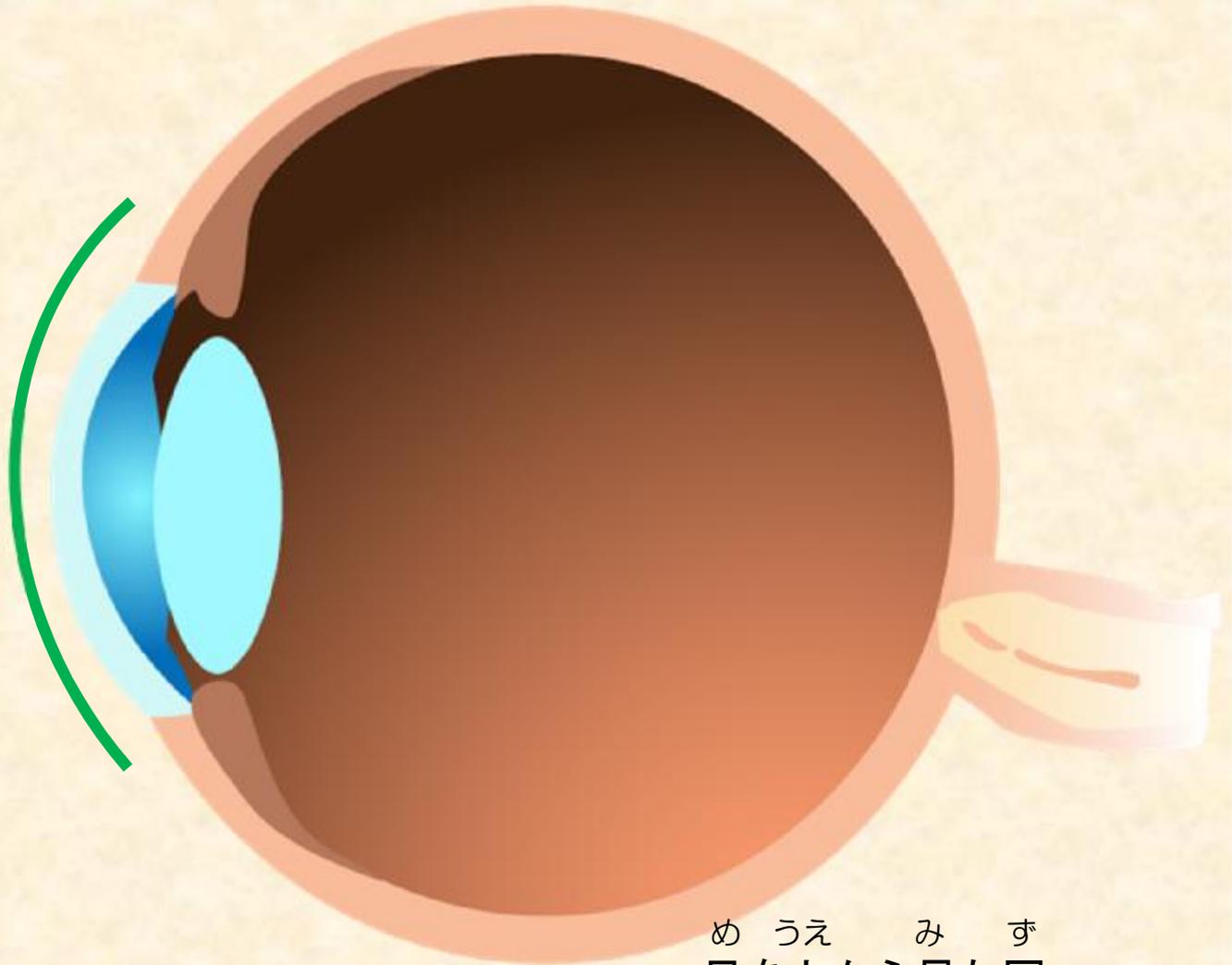


め  
わたしの目は  
ほそめ



じぶん あ  
自分に合うコンタクトレンズは？

こんなところの  
かたち  
カーブの形も  
ひと  
人によってちがう！



め うえ み す  
目を上から見た図

# じぶん あ 自分に合うコンタクトレンズは？

ひと  
人によって、

め あ  
目に合うコンタクトレンズはちがいます。

み  
見えていても、

め もんだい お  
目に問題を起こすこともあるんだよ。



じぶん  
自分にどんなコンタクトレンズが合うのか、  
つか  
どうやって使うのか、  
がんか い けんさ  
眼科に行って、まず検査してもらおう。

それから、

ただ つか かた おし  
正しい使い方もおしえてもらおう。



しりょく み  
視力（見えにくさ）だけじゃなくて、

め おお かたち ひとりひとり  
目の大きさや形も1人1人ちがう！



ほか ひと  
他の人のコンタクトレンズを借りたり、

もらったりしたらダメ！！



# コンタクトレンズを

つか  
使うには

ただ つか  
正しく使わないと、  
め  
目によくありません！



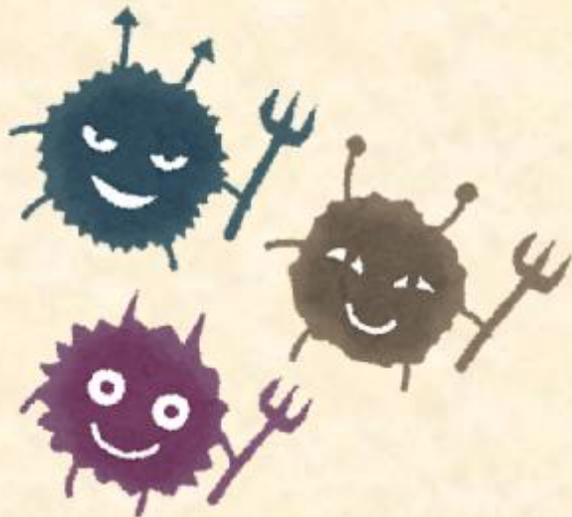
コンタクトレンズを使うには

コンタクトレンズは直接目に入れるので、

清潔にしないと目に

ばい菌

が入ってしまうかも！



# コンタクトレンズをつける<sup>とき</sup>時

- ① <sup>さいしょ</sup>最初に<sup>せっ</sup>石けんで  
<sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>きれいに洗おう



# コンタクトレンズをつける<sup>とき</sup>

②コンタクトレンズを  
すすいでから目にはめよう



# コンタクトレンズをつける時<sup>とき</sup>

③レンズケースを  
<sup>あら</sup>洗って、かわかす



※レンズケースは定期的<sup>ていきてき</sup>に交換<sup>こうかん</sup>しよう

# コンタクトレンズをはずす<sup>とき</sup>時



さいしょ せつ  
④最初に石けんで

て あら  
手をきれいに洗おう

# コンタクトレンズをははずす<sup>とき</sup>時



## ⑤レンズをははずす

ね <sup>とき</sup> かなら  
※寝る時は必ずはずそう！

にち <sup>つか</sup>  
※1日しか使えないレンズは  
はずしたら捨てよう！

き <sup>かん</sup> <sup>す</sup> <sup>す</sup>  
※期間が過ぎたレンズは捨てよう！

# コンタクトレンズをはずす時<sup>とき</sup>



⑥コンタクトレンズを  
こすり洗いする<sup>あら</sup>

# とき コンタクトレンズをはずす時

あたら                      ほ ぞ ん え き  
⑦新しい保存液につける



コンタクトレンズを使うには

目のお医者さんや大人に聞いて、  
しっかり使い方を守ってね！



て い き て き が ん か い

# 定期的に眼科に行こう！

ただ  
正しくコンタクトレンズを

つか  
使っている、

め ちょうし わる  
目の調子が悪くなることも

あるんだ・・・



# がんか い 眼科に行こう！

■ ちょうし わる  
調子が悪くなっていることに

き  
気づかないこともあるから、

ていきてき い  
定期的に行って、

め ちょうし  
目の調子を見てもらおう

■ なにか、め へん  
なにか、目が変だな、

おも とき かなら  
と思った時は、必ずみてもらおう



が ん か い  
眼科に行こう！

め ちょうし わる とき  
目の調子が悪い時は、

コンタクトレンズをお休みして、

メガネをかけましょう



コンタクトレンズを持っていても、

メガネも用意してね

これまで説明したことを守って使えば、  
コンタクトレンズはとても便利なもので安心！

使ってみたいなと思った人も、  
もう使っている人も、  
十分に使い方に気をつけてね



やっきょく      そうだん  
薬局に相談できること

コンタクトレンズを気持ちよく使うために

つか      めぐすり  
使える目薬は？

ようひん      えら  
ケア用品ってどれ選ぶの？



やっきょく そうだん  
薬局に相談できること

やくざいし そうだん  
薬剤師さんに相談できます

わからない時は、とき聞いてください！



# コンタクトレンズを

つか                      た   だ                      あ   ん   ぜ   ん  
使うなら正しく、安全に！

