

HEALTHY LIFE 10月号

平成24年10月12日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

過ごしやすい季節がやって来た・・・と思っていたのですが、朝夕は寒く、昼間は半袖でも大丈夫なほど暖かくなるので、この寒暖の差で風邪を引いている人が増えているようです。健康管理には、くれぐれも注意してください。

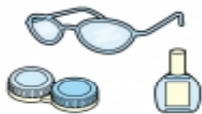
ちょっと過ぎてしまいましたが、10月10日は、目の愛護デーでした。皆さん、目を大切にしていますか。ソフトコンタクトレンズを使用している人は、特にしっかり呼んでください。



アcantアメーバ角膜炎

まさか、ソフトコンタクトレンズを水道水で洗っている人はいないと思いますが・・・。
通常ソフトコンタクトレンズは、専用の洗浄液で洗う必要がありますが、このソフトコンタクトレンズを水道水で洗ったりすることで、水道水の中にいるアcantアメーバという微生物がコンタクトレンズに付着します。そのようなコンタクトレンズを目につけることで、アcantアメーバが目寄生し、角膜炎を起こし、最悪失明します。

面倒くさい、お金がかかるなどといった理由で、水道水を使っている人はいませんか。もししたら絶対にやめてください。



あとひとつ注意してもらいたいことは、コンタクトレンズを保存するケースは、毎回きれいに水洗いして、しっかり乾燥させて使用してください。

早いもので、4月から半年が過ぎました。皆さんにとって、どのような半年でしたか。改善すべきところは、改善し、残り半年、充実した学校生活を送ってください。

保健室からお願いしたいことは、いろいろありますが、まずは「朝ご飯をしっかり食べてください」ということです。

一日の始まりは、やはりここからです。

朝食の効果

1 脳にエネルギー補給！！

脳は、睡眠中でも働いているので、朝、目覚めた時にはエネルギーが不足した状態になっています。そのため、朝食を食べて脳にエネルギーを補給する必要があります。

2 体温が上昇！！

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので体が元気に動き出します。

3 腸を刺激！！

胃や腸も活動をはじめて腸が刺激され、便通が良くなります。



普段、まったく食べない人は、おにぎり1個やヨーグルトからだけでも良いので、食べる習慣をつけてください。