



平成29年10月20日  
大村高校 保健室



秋の風が心地よく、過ごしやすい日が続くと思いきや、ぐっと気温が下がって肌寒い日が続いています。体調を崩している人もいるようですが、皆さんはどんな秋を過ごしていますか？ それぞれの秋を有意義な秋にできるといいですね。

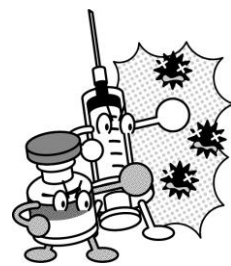
先月、学校保健委員会という会議があり、みなさんの健康診断の結果や受診状況、保健室の利用状況などをまとめました。今年は、昨年よりも受診の報告書をよく提出してくれている印象があります。でも数値で出してみると、受診率は視力が19.1%、歯科は6.7%・・・。「思っているよりも受診した人は少なかった」というより、「受診が必要な人が思っているよりも多い」のかもしれない。視力については、「B」以下の人に受診勧告書を渡しているのので、受診が必要な人は544名にもなります（うち104名が受診済み）。歯科については、虫歯がある人は90名、治療が済んだ人は6名・・・。虫歯はないけど、要注意の歯や歯石が付着していて受診・処置をした人が23名。

たくさん報告も受けていますが、まだまだ受診・治療が必要な人もたくさんいます。特に、視力がC・Dの人は一度眼科へ、未処置の虫歯がある人は歯医者さんへ行きましょう！！！！



# インフルエンザの予防接種 始まりました！

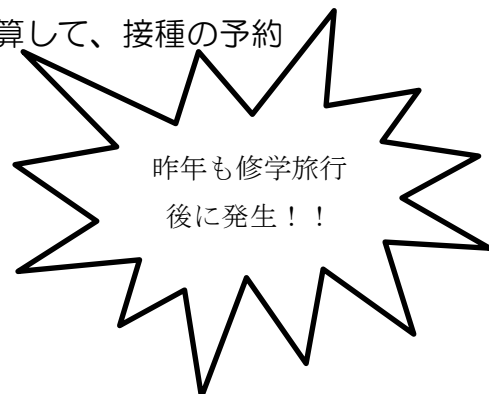
昨年度、大村高校でも猛威を振るったインフルエンザの予防接種が各医療機関で10月より接種できます。



受験を控えた3年生、修学旅行やアメリカ研修旅行のある2年生、もちろん1年生も計画的に接種をしておきましょう。予防接種は接種後2週間くらいで効果が出るといいます。大事な入試や旅行のどれくらい前に接種すべきかを逆算して、接種の予約をとりましょう。予防接種の効果は約5ヶ月だそうです。

【平成28年度のインフルエンザ発生状況】 (人)

	4月	12月	1月	2月	3月
インフルエンザA		11	98	12	10
インフルエンザB	6		1	4	17



**早めの対策でインフルエンザにかからないようにしましょう！**



## 涙とまばたきは大切なのです

まばたきって、なぜするの？

まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。スマホやパソコンをしていると、目が乾燥しませんか？ それは、まばたきの回数が少なくなるからなのです。

✖ 豆知識 ✖

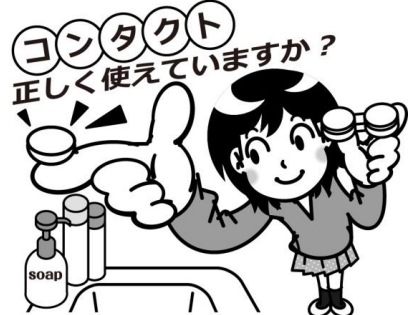
コンタクトレンズは、じつは目に直接接触しているわけではありません。角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。だから、涙が少ないと目のトラブルがおこりやすくなるのです。

### 涙って、役に立っているの？

- ・目の乾燥を防ぎます
- ・目の表面を滑らかにします
- ・目に酸素や栄養を届けます
- ・目のゴミやホコリを洗い流します
- ・ばい菌などの進入や感染を防ぎます



スマホ、テレビやパソコンが欠かせない現代。画面に集中するとまばたきが減り、目が乾きやすくなります。画面から離して、目をやすめましょう！



## こんなことしていませんか？

はずすのが面倒なので、つけたまま寝る日がある

交換の時期がきたけれど、きれいだからもうちょっと使う

友だちとカラコンの貸し借りをしている

カラコンを普通のコンタクトレンズに重ねて使っている

目が痛いときは、目薬をさしながらごまかす

\* コンタクトレンズは、使い方を間違えると眼の障害につながります  
\* 調子が良くても、眼科での定期検診は必ず受けましょう

**コンタクトレンズは医療機器です！**

医療機器は体への影響の程度によってクラス分けされます。

コンタクトレンズは、クラスⅢの『高度管理医療機器』。「不具合が起きた場合、人体への影響が大きいもの」とされていて、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。

カラコンも『高度管理医療機器』。通販等で海外から送られてくる物の中には、粗悪品もあるので注意を！！



### 眼科を受診して確認を！！

- ・眼の障害はないか。・度数の変化はないか。
- ・カーブはあっているか。・レンズに傷や変形はないか
- ・レンズに汚れが付着していないか。

先日、色覚検査の希望者に検査を行いました。今回受けていない人で、気になる人は保健室へ来て下さい。いつでも検査の実施は可能です！