

ほんだより10月

令和元年10月 4日
大村高校 保健室

日中は気温が高いですが、朝晩はずいぶん涼しくなってきました。何をするにも気持ちのいい季節、どんな秋を過ごしますか？また季節の変わり目は体調を崩しやすくもなるので、十分な食事と運動、そして睡眠をとって、身体にも心にも栄養をたくさんあげましょう。



◇◇◇ 10月10日は目の愛護デー ◇◇◇

読書や勉強

正しい姿勢で



目にやさしい生活



メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

まばたき

意識して増やす

- 1分間のまばたきは (60)
- ふだん.....約20回
 - 読書時.....約10回
 - パソコンやスマホ使用时.....約5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

ドライアイ・チェック

- 目が乾く
- 目がかゆい
- 目がかすむ
- 光がまぶしい
- 目に不快感がある
- 目がごころする
- 目が痛い
- めやにがでる
- 目が赤い
- 5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう
- 目が重く感じる

10月の秋

こんなにたくさん



すぐ眼科へ

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしなが、ずっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。



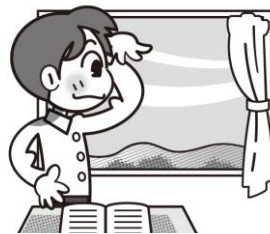
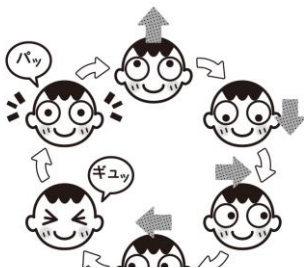
- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分と3う

* 目のリフレッシュ

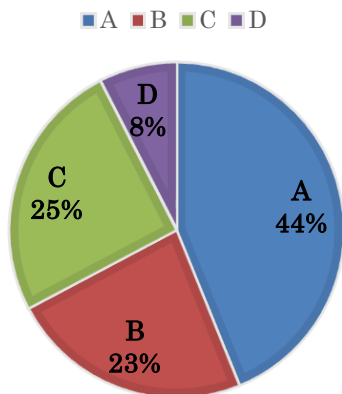
ストレッチをする

遠くを見る

あたためる



全校視力統計



◇◇◇大高生の視力事情◇◇◇

左のグラフは今年の視力測定の結果です。

A : 1.0 以上 (視力は良好)

B : 0.7~0.9 (条件によっては学校生活への影響あり)

C : 0.3 ~0.6 (教室後方からは黒板の字がみえにくい)

D : 0.2 以下 (教室の前列でも黒板の文字が見えにくい)



裸眼、矯正視力あわせて、「C」「D」の人は、292名、そのうち受診の報告があった人は、58人(19.8%)でした。

「C」や「D」の人は、授業にも差支えが出てきますので、早目に受診をしましょう。

受診していて報告書を提出していない人は、保健室まで提出してください。

*先月、色覚検査を希望者へ実施しました。今回受けていない人で、色の見え方について気になる人は、いつでも検査実施はかのですので、保健室へ来てください。



10月17日~23日は
薬と健康の週間です

薬は水かぬるま湯で



薬は用法用量を守って
服用しよう



薬の貸し借りはしない！ 使用期限を確認！

保健室からのお知らせ

今年は、全国的にインフルエンザの流行がこれまでより3カ月早いというニュースがありました。9月に、長崎県内も流行期に入りました。10月に入って、少し落ち着いてきているようですが、また寒くなるにつれて流行することが考えられます。

予防接種は10月から開始されています。感染予防には、予防接種が一番です。3年生は受験、2年生は修学旅行・アメリカ研修に向けて、もちろん1年生も計画的に接種の予定を立てましょう。