

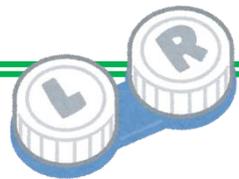


R6. 10. 2
石橋中学校 保健室

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。さて、1・2年生のみなさんは地区新人大会お疲れ様でした。県大会出場が決まった部活動のみなさんおめでとうございます。県大会でも練習の成果を十分発揮できるように、体調を整えておきましょう。また、3年生のみなさんも実力テストお疲れ様でした。受験に向けて本格的に勉強に励んでいることかと思えます。学習を定着させるためにも、規則正しい生活習慣を送ることが大切です。まずは体調第一で頑張ってくださいね。



10を横にして二つ並べると、眉と目に見えることから、10月10日が「目の愛護デー」に制定されました。みなさんは毎日使う目に優しくしていますか？睡眠時間やテレビ、スマホ、タブレットを見る時間など、もう一度見直してみましょう。



コンタクトレンズ を正しく使おう！

<p>コンタクトレンズを 使う時のルール</p>	<p>①交換期限・1日の装着時間を守る</p> <p>交換期限を過ぎたレンズは落としきれない汚れがついています。また、装着時間を過ぎると目が酸素不足になります。</p> 	<p>②レンズを着けるとき・外す時は手を洗う</p> <p>レンズに触れる前に必ず石けんで手を洗きましょう。</p> 
<p>③レンズケースを洗う</p> <p>消毒液は毎回捨て、カビや細菌が増えないようにしましょう。また、定期的にケースを交換しましょう。</p> 	<p>④寝る時はレンズを外す</p> <p>着けたまま寝ると、レンズが張り付いてとれなくなることがあり、目を傷つけることになります。必ず外してから寝ましょう。</p> 	<p>⑤異常を感じた時は眼科に行く</p> <p>レンズを着ける前や着けた後に痛みやゴロゴロした違和感などの不調がある時は、早めに受診をしましょう。</p> 



その他・・・

★自宅に戻ったら、コンタクトを外してめがねを使うようにしましょう。コンタクトと眼鏡を併用して上手に使えるといいですね。

★目の不調や災害などの緊急時に備えて、予備のレンズや眼鏡を携帯しているとよいと思います。



世界手洗いの日とは、ユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機構）によって設けられました。自分の体をかぜや食中毒などの感染症から守る最も簡単な方法の一つが“石けんを使った手洗い”だとユニセフは訴えています。この機会に正しい手洗いのポイントを改めて確認しておきましょう。

正しい手洗いで感染予防



①しっかり水でぬらし、石けんを泡立てる。



②手のひら・手の甲を洗う



③指の間を洗う。



④親指のつけ根を洗う。



⑤つめを洗う。



⑥手首を洗う。



⑦石けんをよく洗い流す。



⑧清潔なハンカチでふく。

秋の花粉症に注意



保健室に鼻水、目のかゆみ、喉がイガイガするなどの症状で来室する生徒がいます。中にはアレルギー症状の影響で頭痛や発熱を訴える生徒もいます。

秋の花粉症とは、スギやヒノキのような“樹木の花粉”ではなく、イネ科やヨモギ、ブタクサといった“雑草の花粉”が主な原因で発症するアレルギー性疾患です。今年の夏の厳しい暑さの影響で飛散量も多くなっているそうです。飛散量が多くなることで、今まで発症していなかった方でも発症することがあります。症状がある場合は、我慢せず医療機関を受診しましょう。



保護者の方へ

・朝晩は冷え込む日もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は規則正しい生活習慣です。ご家庭でももう一度確認をしてみてください。

・10月10日は「目の愛護デー」です。スマホを使う時間やゲームの時間を決めたり、姿勢のチェックをするなど、ぜひこの機会にお子様と一緒に目について考えてみてください。