



保健だより

徳島県立板野高等学校
平成27年10月9日発行

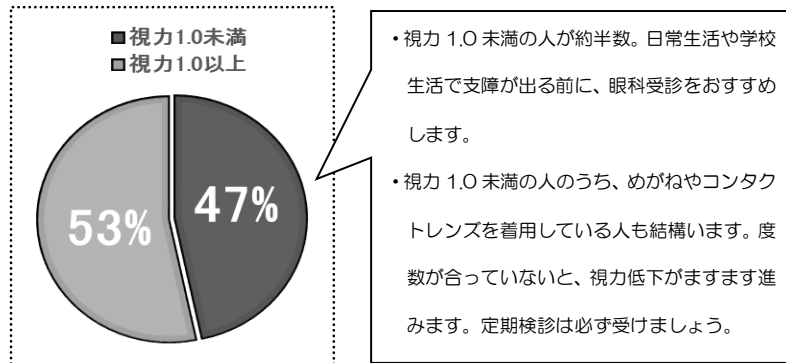


朝夕涼しくなりました。季節の変わり目で、風邪気味の人や疲れが出ている人をよく見かけます。9月の後半頃より保健室利用者数も増えていきます。体調管理が難しい時期ですが、睡眠と栄養をしっかりとって、この時期を乗り越えましょう。



～ 自分の目を愛して、護ってあげましょう ～

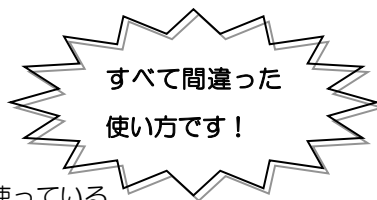
板高生の視力の実態 4月の視力検査結果



コンタクトレンズを正しく使おう！

こんなことをしていませんか？

- ✓ 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
- ✓ 友だちとカラーコンタクトレンズの貸し借りをしている
- ✓ 目が痛いときは、目薬をさしながらごまかす
- ✓ カラーコンタクトレンズを普通のコンタクトレンズに重ねて使っている



コンタクトレンズの正しい使い方は、

- ◇ 装着する前に必ず眼科医の検査を受ける
- ◇ 眼科で自分にあったレンズを選んでもらう
- ◇ 装着の前には手を洗う
- ◇ レンズにキズや破損がないか確認する
- ◇ 交換サイクルを正しく守る
- ◇ 装着時間をこえないように
- ◇ レンズやケア用品の取り扱い方法を守る
- ◇ 異常を感じたら、すぐはずして眼科へ
- ◇ 調子がよくても眼科での定期健診は必ず受ける

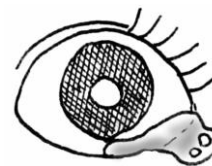
知っていますか？

コンタクトレンズは、「医療機器」です。

医療機器は、体の影響の程度によって、クラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅢの『高度管理医療機器』。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされていて、透析器や人工呼吸器などと同じです。間違った使用は、目の疾病を招く危険さがあります。目の健康のために、正しい知識を身につけて、正しく使しましょう。

スマートフォンやパソコンの使いすぎには注意！

スマートフォン等をしていると、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です。まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。



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

コンタクトレンズは、実は目に直接触れ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起こりやすくなるのです。



*また、使用時は明るい場所で、時間を決めて使しましょう

10月17～23日
薬と健康の週間

いくつわかるかな？ **薬のことわざ**

- 1 食同源
食事に気をつけることが最良の薬
- 2 薬も過ぎれば となる
どんな良いものも度をこすとかえって害がある
- 3 二階から
もどかしいこと。
また、遠まわしすぎて効果がないこと
- 4 一に 、二に薬
体調をくずしたらまず栄養を取って休養。
すぐに薬に頼らない
- 5 良薬 に苦し
心からの忠告は聞きづらいものだが、ためになる

□⑤ 耳薬④ 養目③ 撃② 到①

保健室からのお知らせ

保健室前に、健康伝道師たちが作成した「食品栄養表示をみてみよう」を掲示しています。日頃みなさんがよく飲んでいるジュースにはどれくらいの糖分が含まれているのでしょうか…？砂糖は入ってないけれど、人工甘味料が入っているものも…気になる人は一度保健室前へ！

ジュース含まれる糖分量をペットボトルに砂糖を入れて示しています。

