

ほけんだより 10月

大阪市立淀中学校
保健室
2016. 10. 4

文化祭、お疲れ様でした!!

準備時間に聞こえてきた歌声やダンスの曲、時には楽しそうな笑い声もうなくなると思うと少しさみしい気持ちです。

さて、今週からはテスト1週間前。そして、来週には中間テスト! 体調を崩しやすい気候ですが体調を整え、万全の状態です。テストに挑んでください!!

10月10日は目の愛護デー

(由来: 横にすると人の顔の目と眉にみえるから。)

10月10日 → 1010 → "るる" タタラ — ★☆☆

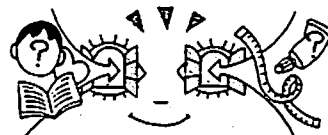
目をアイにあげて♡♡



「目」にまつわるお話

目には口ほどモノモもう

目からの情報は8割以上



視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80~90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

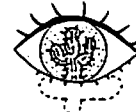
目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが最も効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

ドライアイ

ドライアイは、涙の量が減ったり、涙の成分が変わることによって起こる病気です。ドライアイは目が乾くだけでなく、角膜を傷つけて視力が低下する原因にもなります。



これらは、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、早めに目を休ませましょう。休んでも症状がなおらない場合は、一度眼科で見てもらいましょう。

ソフトコンタクトレンズ 正しい使い方 チェックリスト

- ☐ レンズを触る前に、石けんなどでしっかり手洗いをする。
- ☐ レンズのこすり洗いは、片面20~30回ずつ行う。
- ☐ レンズケースは毎日洗い、十分に乾燥させる。
- ☐ レンズの洗浄や保管には、新しい液を使用する。水道水は使用しない。
- ☐ 1日や2週間など、必ず使用期限を守って交換する。
- ☐ 定期的に眼科を受診する。



コンタクトレンズ 向いている人は...

◎向いている人

- ①遠視の近視の人
- ②左右の視力差が大きい人
- ③乱視の人
- ④激しいスポーツをする人

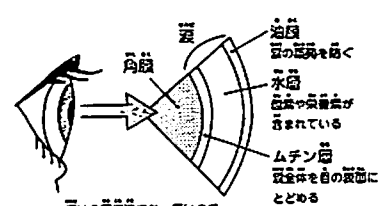


×向かない人

- ①角膜や結膜に病気がある人
- ②ドライアイの人
- ③正しい手入れをする自信がない人
- ④目の異常に鈍感な人 など



涙には大切な役割があります

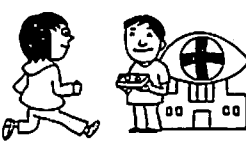


- ◎涙膜を乾燥から守る。
- ◎ほこりや汚れを洗い落とす。
- ◎角膜に酸素や栄養を与える。
- ◎殺菌作用で細菌やウイルスの増殖を抑える。
- ◎鮮明に見えるように、角膜の表面をなめらかな状態に保つ。

マイクラー

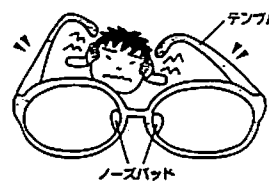
「生きていくだけじゃもうけ」この言葉はお笑い芸人の「明石家さんま」の言葉です。さんまさん、子ども頃からたっさんの辛い出来事があったそう。その中で、身内の方を2人亡くされ、またご自身も危く命を落としかけた経験とされています。だから、さんまさんのあの言葉は、「生きていくだけじゃもうけ」=「生きていくだけじゃ充分」ということなんだなと思います。別に、身長が低くても、足が速くなくても、目が細くてもいいんです。生きていくならそれだけでいいんです。また、これに意気込みがあります。だから、どんなに辛くても、自ら生き延びてやめようという下り。これから、どんなに辛い辛いことがあっても、みんなが、自分らしく、生きていくようにして頑張ります。

コンタクトレンズは 高度管理医療機器です



コンタクトレンズは、直接目につけるものです。間違った使い方をすると、視力を失う恐れがあります。そのため、厚生労働省から、入試や就職や心臓ペースメーカーなどと同じ「高度管理医療機器」に指定されています。購入する際には、必ず眼科専門医による目の検査を受けましょう。使用してからも、定期検査は必要です。

メガネも定期点検を



メガネを使っているうちに、ずれてきたり、耳の裏が痛くなったことはありませんか? いちばんの原因は、メガネのテンプルとノーズパッドのゆがみです。そのまま使っていると、適切な視力を保てずに、目に負担がかかり、疲れ目をおこしやすくなります。メガネを買った後も、定期的に点検しましょう。

保健室にお知らせです!

定期健康診断の、視力検査、眼科検診で治療の告書をもつた人は、できるだけ早く、病院を受診しましょう。受診したら、お医者さんに結果を記入してもらい、学校まで(担任又は保健室に)提出して下さい。もし、治療の告書も失くした場合は、再発行できますので、保健室までご連絡ください。

ご不明な点があれば、保健室までお問い合わせください!