

Life～命・生活・人生～

今月の保健目標
目を大切にしよう！

伊豆の国市立葎山中学校 保健だより NO.12
令和元年10月24日(木) 文責:西野

今までは「暑い！」と言って来室していた人も最近は、「寒い！」と言いながら保健室に来ます。朝晩も肌寒く、日中も気温が上がらない日が続いていますね。季節の変わり目で体調不良となる人も多く心配です。寒かったり、風邪気味だったりしたときに、自分にあつた

服装ができるようジャージを持ってきましょう。

体温調節は体調管理の第一歩となります。



保護者の皆様へ大事なお知らせ

**生徒の皆さんは、
保護者の方に保健だよりを見せてください！**

インフルエンザの出席停止の様式が変わります！

詳しくは、本日配布した A3 ホチキス留めの文書をご覧ください。

インフルエンザの証明書取得に伴う、保護者様及び医師の負担軽減が目的となります。

ご不明な点や詳しく知りたい点等がありましたら、遠慮なくご連絡ください。

合わせて、伊豆の国市では前回の保健だよりでもお知らせしたとおり、伊豆の国市在住の子供を対象に予防接種の費用を助成しておりますので、インフルエンザ蔓延予防として早めの予防接種をご検討ください。

予告

11/8(金)～11/14(木)は 歯みがき強化週間です！

今回は市内の小中学校一斉に実施です！

市の広報を見た方もいるかもしれませんが、

ぜひ家族みんなで声をかけ

合い楽しく歯みがきをし

て欲しいと思います！



歯っぴーコラム

～歯の治療＝歯が作り物になる～

夏に勉強会へ行ったとき、こんな言葉を聞きました。「歯の治療をするということは、歯が作り物になるということと同じです！」と。むし歯になると歯を削ったり、詰め物をしたり、ひどいときにはその歯を抜いたりします。自然と生えてくる歯ではなくなり、歯に似せたもので補強・補修しなければならないのです。

むし歯になったら歯医者さんへ行けばいいや！ではなく、歯を作り物にしないためにも、定期的に歯医者さんで診てもらうこと、そして、毎日の歯みがきが大事ですね。



ずーっとクリアな視界で過ごすために

目を守る生活 保存版



ドライアイから目を守る！

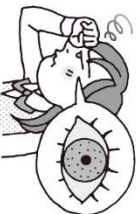
コンタクトレンズを正しく使う！

Q1 ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

Q2 ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



Q3 自分でモチエツクできる？

A. 目にいるいるな不快感があります。

モチエツク1

- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目が疲れる
- 目が赤い
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目に不快感がある
- 涙が出る

こんな症状はないか
チェックしましょう

モチエツク2

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



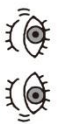
【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

Q4 予防のためにどうするの？



A. スマホやゲームを長時間続けけない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



じゅうぶんな睡眠をとる

Q5 コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

Q6 最低限のルールって？

A. ① 決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

② 1日の装着時間を守る

決められた装着時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③ 異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らないうちに目に障害が起きていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。



Q7 してはいけないことって、どんなこと？

- A. 汚れた手でレンズケースをつける
- レンズケースが汚れたまま
- 友だちのレンズを借りる
- つけたまま寝る

カラーコンタクトレンズもおしゃれの1つとして流行っていますが、中には酸素を十分通さない材質だったり、サイズや厚さが不適切だったりするものがあります。また、レンズの表面が凸凹の低品質のものもあり、角膜を傷つけてしまうリスクもあるので、十分注意して選びましょう。