

保健だより 10月

10月10日は「目の愛護デー」

よくある質問に答えます。

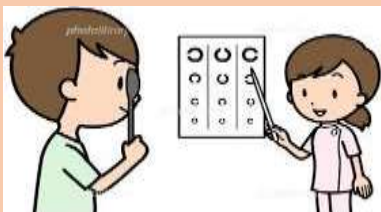
Q1 眼科検診で受診のお知らせをもらったが、病院に行かなくてはならないの？

A 学校からは、視力CとDの人に通知書を配布しました。(男子17名、女子32名、計49名) このうち、病院に行ったと現時点で報告したのはたった7名だけです。

視力は脳の機能ですので、視力低下や斜視の場合、目だけの問題ではなく、頭蓋内の重篤な疾患が隠れていることもあります。

まずは、眼科で目の病気の有無を診察し、屈折度数を測定してもらいましょう。

また、近視の進行の程度を検査してもらうことも大事です。使用しているメガネが適切な度数であるかを確認し、メガネ作製が必要な場合や度数の修正が必要な場合は、メガネ店ではなく、眼科で正しいメガネの処方を受けてください。メガネの度数が適切でないこと(強すぎたり弱すぎたり)は、近視を進行させることもあります。「目に病気がないか、メガネが適切であるかどうかの確認、近視の進行具合を知る。」ために、ぜひ眼科受診をおすすめします。特にDの人は即、対処してください。※メガネを変えたら保健室に知らせてください。



伊万里実業高校(商業キャンパス)保健室

令和4年10月27日

読んだら保護者にも見せましょう。

Q2 コンタクトレンズが取れなくなったら？



A 本校のコンタクトレンズ使用者は102名(37%)です。コンタクトレンズトラブルは保健室にも相談があります。

多くの場合は何らかの原因でレンズが外れてしまっているため、レンズが取れない、レンズがないのにつまもうとして角膜に傷がつくためにゴロゴロしてしまうことになります。

コンタクトレンズが取れないと眼科を受診する人も多いようですが、もし、張り付いてうまく外せない時には、目薬を差してからもう一度試みてください。保健室にも洗浄液を用意しています。レンズがあるかないかは肉眼でもわかりにくいので、目薬でも取れない場合は眼科で検査を受ける必要があります。

ハードコンタクトレンズは、まれにレンズが上にずれてしまい、取れなくなることがありますが、こんな時は自分で対処することは難しいです。その場合は眼科受診をおすすめします。ずれてしまっても眼球を傷つけることはほとんどなく、眼球の後ろに回り込むこともありませんので、夜間であれば翌日の受診でも支障ありません。

—目を休ませよう—

- ① 30分集中したら目を閉じる。
- ② 遠くの山を見る。

10月6日（木）性教育フォーラム開催



学年別に講師を呼んで開催した性教育フォーラムは、感想文を見る限り良い学びができたようです。1年生は男女それぞれの十代の悩み、男性は「性器のこと」、女性は「緊急避妊」がトップにくること、子宮の働きと胎児の成長を学びました。2年生は性的画像被害の話です。たった一回ふざけてクリックした写真が拡散されることの恐ろしさを知りました。3年生は性感染症の増加から男女の交際上のセルフコントロールについて考えました。望まない妊娠の先には悲劇しかありません。

「後悔して欲しくありません。」こう仰った講師の方々の“思い”は伝わったでしょうか？

【新型コロナ最新事情】

日本では現在も BA.5 が主流、アメリカ、シンガポールでは、 どうなっている？

(日本での変異株の移り変わり

(<https://covariants.org/>より引用)→



10月24日の報道では、アメリカではBA.5の割合が徐々に減少し、BA.4.6、BQ.1、BQ.1.1、BF.1などのオミクロン株の亜系統の割合が増加してきています。また、インドやシンガポールなどの国ではXBBという組み換えが広がってきています。感染力も強いということ。海外から日本国内に新たな変異株が持ち込まれるリスクはこれまで以上に高くなっています。次の流行に備えてワクチン接種の4回目を早く受けることをおすすめします。

<健康観察の全員入力をお願いします。>

毎日、健康観察の入力をしています。早い人では朝5時台や6時台の入力が10人ほどいます。かなり定着化がしてきました。これからも継続しますので、必ず入力、紙による提出