



ようやく残暑も終わり、過ごしやすくなりました。10月8日は「寒露(かんろ)」、23日は「霜降(そうこう)」と暦の文字にも秋の風情を感じます。…とは言っても昼間は暑い日も多く、朝晩の寒暖の差が大きい時期です。気づかないうちに疲れが溜まっているかもしれません。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。



視力検査の結果が出ました



学年	要受診者数	受診者数	受診率
1年	49	27	55%
2年	33	17	52%
3年	40	20	50%
合計	122	64	52%

今年度の健康診断の結果から「視力」の結果をまとめました。矯正が必要または不十分(C、D)の生徒が、1年生 30%、2年生 21%、3年生 29% でした。視力は学校生活だけでなく、人が生活していく上で最も大切な機能の1つです。学習環境に悪影響を及ぼし、頭痛や肩こり等の身体症状を引き起こす原因にもなりますので、医療機関への受診がまだの方は、早目の受診をよろしくお願い致します。

※ 矯正視力でも、B・C・Dとなった生徒が多数いました。成長期に作ったメガネやコンタクトは定期的な検診や買い換えが必要なようです。

10月17日~23日は薬と健康の週間です

体には、病気やケガを自分で防いだり、治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが「薬」。でも、使い方を間違えると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかりと読んで、正しく使いましょう。

決められた時間に飲む

- 食前 — 食事の1時間~30分前
- 食後 — 食事のあと30分以内
- 食間 — 食後2時間後くらい
- 就寝前 — 就寝する30分くらい前



交換しない!!



ジュースやコーヒーで飲むのはNG!!



ユニセフの「世界子供白書」によると『5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが「せっけんを使った手洗い」。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

10月15日は世界手洗いの日



様々な感染症に手洗いが必要なことを私達は実感したはずですが、こまめな手洗いを心がけましょう。

10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか? ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など近くばかり見ていると、毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることもあります。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- 疲れたら目の周りを温める
- ときどき休憩をとる



知ってる?カラコンも医療機器



「度数がないカラコンを使う時は眼科に行かなくていい」

「視力補正用のコンタクトの経験がある人は、新しくカラコンを使う時は眼科に行かなくていい」

上の2つ共、間違いです。度数なしのカラコンも含め、コンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」です。間違った使い方による眼病が問題になっています。

正しく使えないなら付けない。おしゃれと目の健康、どちらが大切か考えてみて下さい。



目のこといろいろ



10月10日は目の愛護デー

クマを治すポイント 実はず?

目の下のクマが気になる...という人はいませんか? 対薬用のクリームやパック、そして化粧品が売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



原因: 血行不良、睡眠不足、目の疲れ 冷え性など

対策: 目元を温めたり、マッサージをしたりして血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も血行不良の原因なので注意。



原因: 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策: 目を擦るクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

コンタクトレンズ

アレの手入れも忘れずに

コンタクトレンズのケアはバッチリ!という人もケースのお手入れはできていますか?

きれいに見えても、実は細菌の住処になっていることも...。レンズを通して細菌が目に入ると感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。



ソフトは1.5~3ヶ月、ハードは6ヶ月~1年に一度は新しいケースに交換をしましょう。