

# 保健だより

唐津商業高校 定時制  
令和元年10月16日

「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節。もちろん、いろいろな食べ物がおいしい「食欲の秋」でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、うまくりフレッシュしていきたいですね！



## 気温の変化に要注意！！

昼間は暑さを感じる日もありますが、朝夕はぐっと気温が下がるようになり一日の気温の変化が大きくなってきました。保健室にも、「のどが痛い」「頭が痛い」「熱っぽい」といった症状で来室する人も増えてきています。

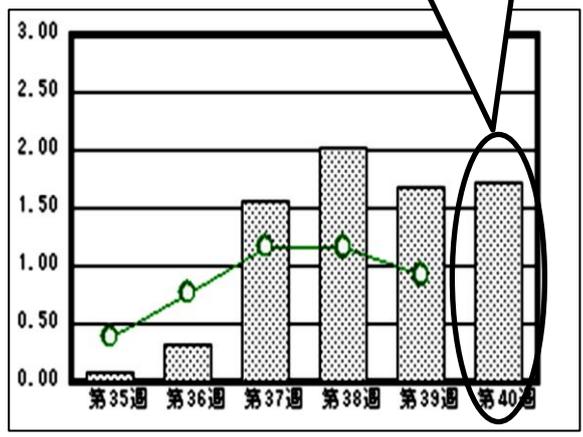


インフルエンザの報告が続いています。下のグラフは、棒グラフが佐賀県、折れ線グラフが全国の報告数を示しています。グラフからわかるように、全国とくらべて流行していることがわかります。

### 風邪・インフルエンザの予防対策

- 一、寒いときは上着などで調節しよう
- 一、睡眠をたっぷりとって体を休めよう
- 一、外から帰ったら、手洗い・うがい！

10/10までの報告



インフルエンザの流行状況

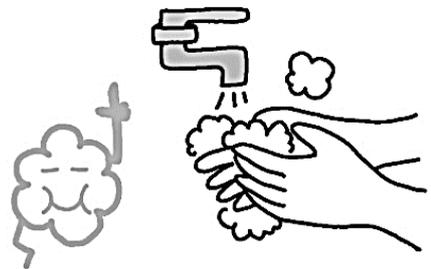
### 今月の重要ポイント！

## 手洗いのときに気をつけたいポイント

じつは  
たいせつ  
とっても大切！

その1

最初に水道の水で  
手をぬらし、石けんを  
よく泡だてよう！



その2

すみずみまで洗ったら、  
水道の水で石けんや  
よこれをしっかり  
洗いながそう！



その3

最後にきれいな  
タオルなどで水分を  
よくふきとろう！



# 10月は、「目の愛護月間」です！

視力再検査中！  
(全員対象)



## メガネ・コンタクトレンズ 正しく使おう

### 度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めるとみえやすい

### コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血（赤くなっている）
- 目がかすんだり、くもっている

「見る」ことでとりいれる情報は、全体の80%とも、それ以上とも言われています。毎日重要な働きをしてくれる目。あなたの目の調子はどうですか？4月の視力検査や今行っている視力検査の結果、眼科で再検査をするように連絡を受けている人は、早く受診しましょう。

そのままにしておくと、目の疲れがひどくなり、授業に集中できなくなったりします。また、見えにくいことからケガや事故につながる可能性があります。

### ◆視力のA・B・C・Dとは◆

A (1.0以上) 通常、眼鏡は必要ない段階

B (0.7~0.9)

教室の後方の席でも黒板の文字はほとんど読めますが、小さい文字になると見えにくい場合があります。人によっては眼鏡の使用を考えてもよいでしょう。

C (0.3~0.6)

席が教室の前方であれば、何とか文字は見えます。しかし、それでも見えているのは、全体の半分くらいです。眼鏡の使用を考えましょう。

D (0.3未満)

教室の一番前の席に座っていても、眼鏡やコンタクトレンズがなければ、黒板の字は読めない状態です。

毎日  
大活躍!

## なみだのおしごと

### 1 目を掃除する



目に入ったゴミなどを洗い流します

### 2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

### 3 目に栄養を届ける



なみだ酸素や栄養を届けます

### 4 なみだからのお願い!

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

## 目薬の貸し借りはNGです

「その目薬、貸して!」ともしも人からたのまれたら、どうしますか? 目薬をさすときにまつげや目にふれないように気をつけていても、気づかないうちにふれていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、目薬の貸し借りは絶対にNGです!

