

保健だより

発行：県立青谷高等学校保健室 <10月号>

【保健目標】目の健康保持に努めよう

10月になりました。暑い夏が終わり、秋の風を感じやすくなりました。この時期は、朝晩の気温差で体調を崩しやすくなります。衣服の調節をして、健康に過ごしましょう。

知っていますか？

コンタクトレンズについて

コンタクトレンズを快適に利用するために、レンズと目の両方のケアをすることが大切です。

☑コンタクトレンズは「医療機器」です。

目に直接つけるものです。必ず、**眼科医へ検査・処方**を受けてください。
また、使用している人は、異常がなくても、**定期的に検査**を受けましょう。

☑使用のルールを守って正しく使いましょう。

- 決められた期間内に交換**しましょう。
⇒レンズがきれいに見えても、必ず新しいレンズに交換すること。
- 眼科医に指示された**1日の装着時間**を守りましょう。
- コンタクトレンズだけでなく、**レンズケースも清潔**にしましょう。

☑目に異常があったら、外しましょう。

目の角膜（黒目の部分）には血管がないので、涙で空気中から酸素を取り入れています。
酸素不足になると、**充血などの目のトラブルのサイン**です。すぐ外して、眼科を受診しましょう。



保健室からのお知らせ

視力や歯科などの受診について

受診や治療がまだの人は、必ず受診してください。終わったら、治療完了の用紙を提出してください。

きもちメーターについて

日々の健康観察は、自分の健康状態を知り、健康を管理するためにとっても大切なことです。毎日必ず忘れずに入力してください。みなさんの健康状態を保健室でも確認していますよ。

体育祭・強歩大会に向けて

体調管理をする

- 前日の夜は、**しっかり寝る**。
- 当日の**朝食は必ず食べてくる**。
- 水分をこまめにとれるように、**水分補給の準備**をする。

ケガを予防する

- 足や指の**爪を切っておく**。
- 運動前後に**ストレッチ**をする。

