

# 保健便り

2020年10月7日(水)発行

札幌市立琴似中学校 保健室 山田恵美

## 10月10日は目の愛護デー

視力が落ちている人にとって、コンタクトレンズはとても便利ですね。メガネのわずらわしさもなく、視界も開けます。でもね…コンタクトレンズは、メガネと違って直接目につけるもの。だから目が負傷したときや目の病気になったときにはつけることはできません。

だから…**コンタクトを使っている人!!!**



**いざという時のために、メガネを持ち歩くこと!!**

保健室での **コンタクトレンズトラブル**

急に目が痛くなってコンタクトレンズがつけられない…



をオススメします。

運動していて目を負傷。コンタクトレンズがつけられない。

「コンタクトケース持ってきてる?」…「…ないです。」

「メガネは…?」…「ないです。」

これではダメです!!!!

**コンタクトレンズを使うなら、トラブルに対応できるスキルも身に付けましょう!**

目の違和感や痛みを感じたらすぐに外しましょう。

メガネとレンズケアセットを持ち歩く事。

定期的に眼科を受診して、目の状態をみてもらいましょう

## 歯科検診の日程が決まりました

\*11月10日(火)午前 9組・1年生

\*11月17日(火)午前 2年生

\*12月1日(火)午前 3年生



近くなりましたら、詳細について『保健便り』でお知らせします。

## 暖かい服装をしてきてください

気温も低くなってきました。換気のために窓をあけるため、教室の気温も下がります。寒くないように防寒着や下着など、体温調節のしやすい工夫をお願いします。

