

ほけんだより

2019年10月8日 NO. 9
元町中学校 保健室

朝と夜がめっきり寒くなり、山の木々も色づき始めました。季節の移り変わりを感じます。気温差の大きい季節ですので、標準服の下に着る肌着などで体感温度を調節することが、この季節の健康管理のポイントです。

校内では、合唱コンクールのための練習で歌声が響いています。のどをいたわるためにも、練習の後ほうがいをしましょう。



目にも注目してみよう!!

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center; margin: 0;">働き</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●色 ●形 ●大きさ ●距離 <p style="font-size: small;">の情報を脳に送る = 「見る」</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center; margin: 0;">視力</h3> <p style="text-align: center;">いろいろ </p> <ul style="list-style-type: none"> ●裸眼視力 <small>はくがん</small> 器具を使わずに見る力 ●矯正視力 <small>きょうせい</small> メガネやコンタクトレンズを使って見る力 ●静止視力 <small>せいし</small> 止まっているものを見分ける力 ●動体視力 <small>どうたい</small> 動いているものを目で追いかけて見る力 </div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center; margin: 0;">守る</h3> <p style="font-size: small;">目がしていること</p> <ul style="list-style-type: none"> ●まゆ毛・まつ毛 強い日ざしや、ゴミ・ホコリから目を守る。 ●涙 目の表面をうるおす。 <p style="font-size: small; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">あなたにできること</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ときどき休憩をとる ●しっかり睡眠をとる <p style="font-size: small;">目の使いすぎに気をつける。</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center; margin: 0;">ケガ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●目に異物が入った！ ①こすらずに、まばたきをする。 ②薬品や洗剤が入ったときは、流水でじゅうぶんに洗い流して、眼科へ。 ※注意書きの指示に従う。 ●目にボールが当たった！ こんな可能性があります。 →眼球や目の内部の損傷 →骨折（視神経管骨折、眼窩底骨折） 手当てが遅れると、視力低下を招く場合も。必ず眼科へ!! </div> <div style="text-align: center;"> </div>

希望者に 視力検査を行います！



視力は変化するものです。春の健康診断のときに「A」だった人も、最近、字がぼやけて見える、本や教科書の字が読みにくいと感じている人は、視力が低下している可能性があります。また、健康診断で眼科受診を勧められて、まだ受診していない人も、その後、更に視力低下はないか確認した方がよいでしょう。放課後など、日常的に視力検査はできますが、下記の日程で検査をした人には結果のお知らせを渡します。希望する人は、直接、保健室に来てください。

☆ 日時 ～10月31日（木） 清掃終了後～16：55
委員会や合唱練習が優先です。

☆ 場所 2階 保健室

☆ その他 ・緊急対応や会議など、不在の時があります。
・保健室での検査はあくまでも見えるかどうかの検査です。検査した後に眼科で詳しい検査を受けたり、必要な矯正をすることが大切です。

目のトラブル増えています！ **コンタクトレンズ** の常識

コンタクトレンズは、高度管理医療機器です。間違った知識や手入れをおこたった結果、コンタクトレンズによる目のトラブルが増えています。

コンタクトレンズを使っているのに、メガネはいらない？

危ない



コンタクトレンズは、目の状態によってはつけられないことがあります。そんなときのために、メガネが必要です。特に外出先では、外すと見えないため、無理に使い続けて困ることになる人もいます。

コンタクトレンズを使っているとき、目がへんでも痛くないなら大丈夫？

危ない



たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、充血などの異常があったときは、コンタクトレンズの使用をやめて、レンズをチェックしましょう。レンズの汚れで、アレルギー症状が出ることがあります。

昼寝程度なら、コンタクトレンズをつけたまま寝ても大丈夫？

危ない

医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は外さなくてはなりません。目を閉じている時間が長いほど、涙や酸素が不足してトラブルの原因になります。




1DAYのコンタクトレンズ、外してもすぐなら、もう一度装着してもいい？

装着してはいけません。レンズを装着するときは、こすり洗いをして汚れを落とす必要がありますが、1DAYのレンズは、こすり洗いができません。

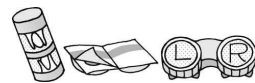


コンタクトレンズによる目のトラブル

- ☆アレルギー性結膜炎…レンズの汚れ
- ☆ドライアイ…涙が目全体に行き渡らない 
- ☆角膜上皮障害…長時間装着、酸素不足
フィットしてないレンズ
- ☆巨大乳頭結膜炎…レンズの汚れ、フィットしてないレンズ、長時間装着

コンタクトレンズの正しい手入れ

- ①手を洗ってからコンタクトを外す
- ②毎日こすり洗いをする
(ソフト20回、ハードは30回)
- ③医師の指示したケア用品を使う
- ④ケースも毎回洗って乾かす かわ



涙がでるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。



感染を防ぐ

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。



目の乾燥を防ぐ

目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。



目の表面の傷を治す

涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。



目の表面を滑らかにする

目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。



