

ほけんだより 10月

2021年10月20日(水)
旭中学校 保健室

10月に入っても暑い日が続いていましたが、今週から気温が急激に下がっています。この寒暖差で体調を崩す人も出てくるかもしれませんが、体調管理の基本は早寝！早起き！朝ごはん！自己管理をしっかり行い、元気に登校できるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー！



スマホも
タブレットも
1m1台!?



定期的に眼科医の
指導を受けよう



目に優しい
生活習慣を



大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

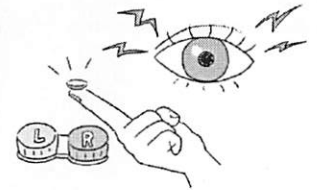
- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



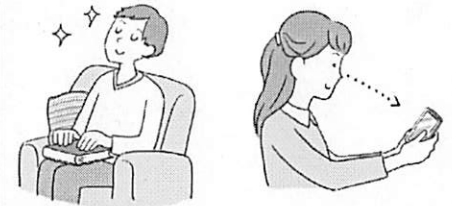
放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」と片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



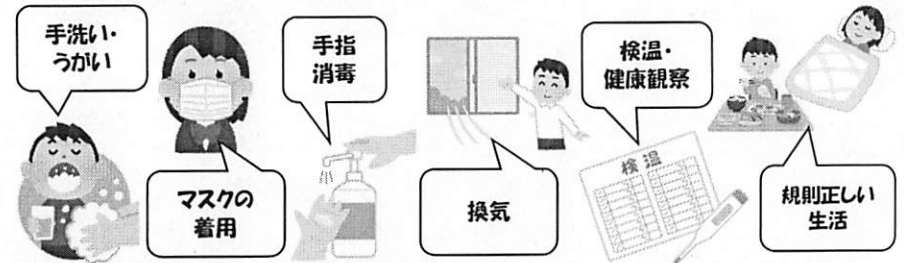
予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を



感染症対策、引き続き行いましょう！

保護者の皆様、日頃から感染症対策へのご協力、ありがとうございます。生徒の皆さんも意識を高く持ち、しっかりと対策ができています。これから、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ等も心配な季節になってきました。また、寒くなると、かぜを引きやすくなります。一人一人が感染症対策をしっかり心がけて生活しましょう。



むし歯治療率 25.0% 《10月19日現在》

むし歯があった人60人中15人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第1位は2年2組(57.1%)、第2位は3年2組(40.0%)です。保健室前の掲示板にむし歯の治療状況を掲示しています。各クラスの治療状況では、治療が終わったら、花びらに色をつけます。まだ治療が終わっていない人は、早めに済ませて、クラスの花を満開にしましょう！

※ 治療が終わったら、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を保健室へ提出してください。

