



保健だより 10月号



令和3年10月4日
下館南中学校
保健室

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。まさに、食欲の秋です。今月は、学校生活が一日になり、放課後の部活もあり、少しずつ今まで通りの学校生活が戻りつつあります。疲れがでたり、部活のけががあったりするかもしれません。無理をせず、疲れたな~と思ったときは、十分な睡眠と早めの休養をとるようにしましょう。

保健目標：目を大切にしよう

安全目標：落ち着いた生活をしよう



インフルエンザの予防接種も始まります

感染や重症化を防ぐために早めの予防接種(任意接種)をお勧めします。インフルエンザと新型コロナウイルスワクチン接種の間隔は、2週間以上空けることが推奨されています。

<接種料金の助成>

○ 10月1日~1月31日(月)

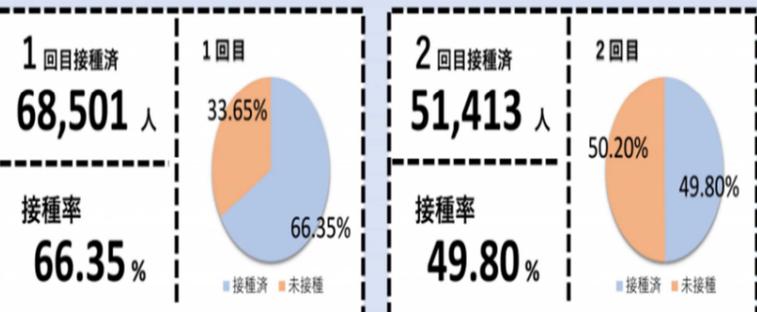
○ 13歳未満 接種1回2,000円(2回まで)

13歳以上 接種1回2,000円(1回のみ)



筑西市新型コロナワクチン接種状況(全年代)

令和3年9月19日現在



本校でも、新型コロナワクチン接種を受けている人や接種後の副反応のため休んでいる人(出席停止)もいます。ワクチン接種には、本人の希望と保護者の同意が必要です。接種の有無が生徒間のいじめや差別につながらないように学校でも配慮しています。



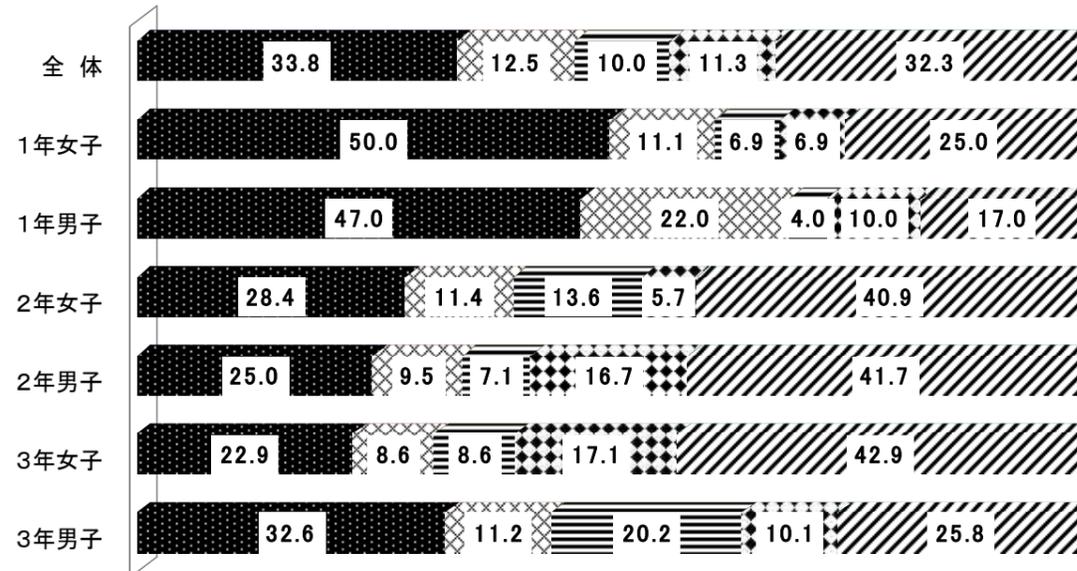
衣替え

10月11日から冬服での登校になります。先週は、体操服の半袖・ネクタイ・ベルト・ハーパンツ等の忘れ物が多かったです。忘れ物をしないようにしましょう。



視力 学年別・男女別

■ A 1.0以上 □ B 1.0未満0.7以上 ▨ C 0.7未満0.3以上 ▩ D 0.3未満 眼鏡使用



受診勧告を配付させていただきました。治療が必要な人は、早めに眼科を受診してください。



6月の視力検査の結果、治療が必要な人は、**49.7%**いました。→視力A(裸眼・眼鏡1.0以上)以外の人です。

こんなことありませんか？ 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。でも痛くないから、そのまま使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。でもちょっと疲れてるだけだし、放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば
コンタクトレンズを外そう



痛くなくても充血やかゆみ、目やなどあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。
眼科へ相談を



涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷がでやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG!



コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守っていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
 - 寝るときはコンタクトレンズを外している
 - 決められた交換時期を守っている
 - 正しくコンタクトレンズケアをしている
- ※ケアが必要なものの場合



やってみよう! ドライアイチェック

症状編

当てはまればドライアイかも?

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が閉じにくい
- 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい!

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは?

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- ・勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- ・本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- ・読書や勉強は明るい部屋で
- ・十分な睡眠をとる
- ・加湿器を置く
- ・エアコンの風が目にあたらないようにする