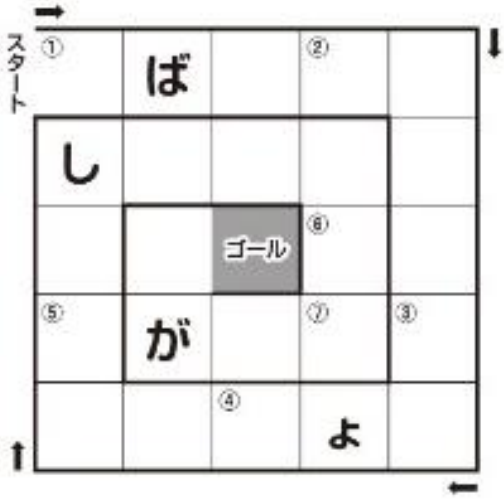
ほけんだより 10月号

県立篠山鳳鳴高等学校
保　健　室
令和3年10月1日発行

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康 しりとりクロス



問 題

①○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。

②スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○○をとろう。

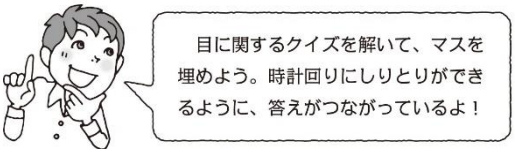
③コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

④はやり目、プール熱・・・。これらは目に○○○○が入って起こる病気。

⑤カメラのレンズにあたる○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。

⑥目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。

⑦スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。



こたえ：①まばたき ②きゅうけい ③いりょう ④ういるす ⑤すいしょうたい ⑥いろ ⑦ろうがん

コンタクトレンズ　「アレ」の手入れも忘れずに

コンタクトレンズのケアはバッチリ！という人も、**「ケース」**のお手入れはできていますか？

実は細菌のすみかになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、**「ケース」**も毎日洗いましょう。

ソフトは 1.5～3 ヵ月、ハードは 6 ヵ月～1 年に一度は新しいものに交換を！

①レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で使う	**POINT** フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに
②水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる	**POINT** 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

薬 正しく使ってサポートを

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食　前	食事の1時間～30分前
食　後	食事のあと30分以内
食　間	食後2時間後くらい
就寝前	就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、２回分飲むのは絶対にダメ！

保健室から

「衣替えの時期です」

１０月から制服も衣替えになりました。朝晩の気温と昼の気温の差が出てくる時期。気温に合わせて服を着たり脱いだりできるように調節してください。

この時期から増えてくるのが、カゼなどの体調不良です。体が冷えると、体温が下がり、免疫力も低下してしまいます。夜、まだ寒いと感じることはないですが、寝ている間に体を冷やさないように、布団を少し厚いものにしたり、パジャマを長袖にするなど工夫をしてみてください。