

ほけんだより 19

2014. 10月 和歌山県立貴志中学校

夏に比べると、少しずつ日が沈む時間が早くなってきました。気温も朝や夜は少し寒いぐらいで、日中も秋を感じられるようになってきましたね。
学校でも制服の移行期間になり、冬服の人も見かけるようになりました。
その日の自分の体調と気温を考えて、うまく調節していきましょう!



上着で調節できない時は、
下着を着たりしてうまく調節しよう。
下着を着ると、体と服や服と服の間に
空気の層ができて、暖かくなります。

最近ではいろいろな素材のものがあるので
自分の体調などに合わせてみましょう。

● 中間テストのあとは、体育大会の練習が始まります。
ケガをせずに思いっきり練習するために、自分の体の調子を調整しておきましょう。

もうすぐ...
体育大会!
けが予防
4つの
ポイント

<p>1 朝食を必ず食べる</p> <p>朝食は、からだと脳の大切なエネルギー源です。</p>	<p>2 しゅかりウォーミングアップをする</p> <p>からだの準備を怠らなから、本格的な運動を始めましょう。</p>	<p>3 体調に合わせて</p> <p>痛みや異常があるときは、無理をしないこと。</p>	<p>4 きちんと休養する</p> <p>運動後のケアや休養も、練習の一部と考えましょう。</p>
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

少しでも異変を感じたら、コンタクトの使用をやめて、眼科を受診しましょう!!!

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をしていませんか?



最近では中学生でもコンタクトレンズをしている人が増えています。でも、使い方をまちがえると様々なトラブルが起こってしまいます。1度自分のケアを見直してみましょう!

ソフトコンタクトレンズを使用する際の注意事項

- ① レンズをさわる前に、せっけんで手をしっかり洗う。
 - ② レンズは、指でしっかり「こすり洗い」を行なう(片面20〜30回程度ずつ)。
 - ③ レンズケースは、毎日洗浄し、十分に乾燥させる。定期的に新しいレンズケースに交換する。
 - ④ レンズの洗浄や保存するときは、必ず、ソフトコンタクトレンズ用消毒剤を使う。水道水や井戸水は使用しない。
- 「こすり洗い」が大切な理由
市販されているソフトコンタクトレンズ用消毒剤を使用するだけでは、目に感染症を引き起こす原因の一つ、アカントアメーバを消毒することはできないからです。

コンタクトレンズによる目のトラブル予防チェックリスト

- 〈普段のケア〉
- レンズのケア用品や洗浄方法は、レンズにきちんと合っていますか?
 - 使用時期や期間を守っていますか?
- 〈使用時のチェック〉
- 左右の目の見え方は、同じですか?
 - 充血していませんか?
 - レンズを入れたときに、目がゴロゴロしますか?
 - 涙が止まらない、かすんで見える、目が疲れやすいといった症状はありませんか?

保健室からのお知らせ

★ 9月にお知らせしていた色覚検査を
今週より昼休みや放課後に
順番に行っています。
検査ご希望者のみ行います。結果は
後日、お知らせします。

★ 4月の身体測定あついに配布した
『視力手帳』をまだ提出していない
早く提出して下さい。
保護者印を忘れるに押して下さい。