



平成27年10月2日  
西脇中学校 保健室

### 心も豊かな秋に…

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋はいろいろな形容詞のつく季節。気候が穏やかで過ごしやすいので、何をするのにもよいということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫の時を迎えるので、「実りの秋」ともいいますね。おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。



からだをたくさん動かして、旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節に備えましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりとあげることも忘れないくださいね！



### おしゃれ用コンタクトレンズは…

おしゃれ用コンタクトレンズは、近視・遠視・乱視などを調節するのではなく、おもに瞳の色を変えるために使用するレンズです。

目に重い障害を起こす可能性があるので使わない方がいいよ。

\***疲れ目**は、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをした時のほか、強い日差しの所にいた時や睡眠不足の時、悪い姿勢で勉強や読書をした時にも起こります。目は起きている間ずっと働いてくれているのですから、使ったら休ませることも忘れずに！



### 【10月の保健行事】

①10月9日(金) 6限目  
《2年生 食後尿糖検査》

②10月20日(火) 6限目  
《1年生 食後尿糖検査》  
2年生の食後尿糖検査予備日

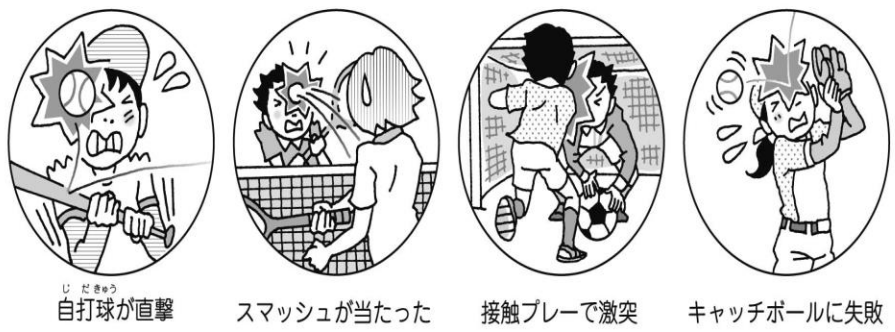
③10月27日(火) 6限目  
1年生の食後尿糖検査予備日



### 目のけがに注意!!

目のけがは、こんなふうに起ります

#### 部活動で



#### 授業中・ふだんの生活の中で



#### けがの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー …など



#### こんなけがが起っています

- 眼瞼裂傷 (目の上が切れる)
- 眼窩底骨折 (眼球を支える薄い骨が折れる)
- 眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離などの重大なけがも起っています。
- まゆの上の打撲にも注意!! 視神経を保護する骨(視神経管)を傷つけて、失明することがあります。

#### こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。(視野が欠けている)
- 目が痛い。

#### 症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。



治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

※参考：日本スポーツ振興センター「学校安全 Web 事故事例検索データベース」