

ほけんだより 10月

10月の中旬は、夏の日差しが少し残り、夜との気温差が大きくなります。空気も乾燥してきて、さわやかな季節となりますが、風邪をひきやすい季節でもあります。2学期中間考査も終わり気も緩みがちになってはいませんか、特に夜間主は、下校時の気温が大きく下がってきますので、上着など一枚多く持参して登校するようにしましょう。

10月5日(土) 日中暑かったですね。


最高気温 気温27度 しかし、9度も下がりました。
最低気温 気温18度

10月10日は目の愛護デーです。自分の目を大切にしていますか。

- A君 (暗い部屋で本を読んでもよ).....光が足りなくて目の筋肉が疲れます。
- Bさん (ゲームやスマホに夢中です).....まばたきの回数が減って乾いてしまいます。
- Cさん (前髪が長くて目にかかっているよ).....前が見えにくいしチクチクあたって痛いよ。

部屋 適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

Aくん



Bさん




Cさん



スマホ・ゲーム 時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分~1時間程度 休憩を10~15分とろう



国内のコンタクトレンズ使用者は、すでに1800万人を超えたとされています。コンタクトレンズの装着開始年齢も年々低下して多くの高校生、中学生、最近では小学生のうちから装用を始める人もいます。近視などで不自由している多くの人の助けになっていることは、間違いありません。メガネより優れている点もたくさんあります。

一方で、コンタクトレンズ使用者の3割になにかしらの障害が見出され、使用を一時中止しなければならない事例が、1年に約100万件発生していると言われています。快適な学校生活を続けるために、正しい使い方をしてください。



知らないといけないコンタクトの常識

1日使い捨てのコンタクトレンズ、外してもすぐならもう一度つけてもいいでしょ?

危ない! 一度でも外したら装着してはいけません。1日使い捨てタイプはレンズが薄く、十分なこすり洗いに耐えられません。菌や汚れを落とせないうえ、感染の危険があります。



1 day以外は?

コンタクトレンズの正しいケア 5つの原則

- 毎日こすり洗いをする
- 眼科医から指導されたケア用品を使用し、変える場合は相談する
- レンズやケア用品の添付文書をしっかり読む
- つける前と後に必ず洗浄する
- ケアに水道水は使わない

私のコンタクトケース、まだきれいだし、洗わずに使ってもいいよね?

危ない! きれいに見えても、ケースに菌が繁殖している場合も。その菌が付着したレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因になります。毎回洗って自然乾燥させ、定期的に変換しましょう。

交換の目安は、ソフトのケースは1.5~3カ月、ハードのケースは6カ月~1年



コンタクトレンズをつけていたら目がなんかヘン、でも痛くないから大丈夫かな

危ない! たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、めやに、充血などの異常があったときはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を受診してください。



ソフトコンタクトレンズ、ハードコンタクトレンズ、コップに入れた保存液に浮かべて光に透かして見ます。水気を取り除いてから光に透かして見ます。



変形や白濁などの汚れがあったら、ケアを見直しましょう。

10月18日(金) 清掃活動があります。昼間主は清掃活動後PTAの方々による炊き出し、夜間主は恒例のバーベキューがあります。ケガや火傷など注意して美味しくいただきます。