

暑さも一段落し、涼しくなってきました。これからは、だんだん昼が短くなり、夜が長くなるにつれて、日中と朝晩の気温差が大きくなり、どんどん気温が下がってきます。特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日が出てきます。

また一方で、少ないとはいえ急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。衣服でうまく調節をして体調を崩さないよう気をつけて生活しましょう。

また、そろそろ花粉症の症状が出てくる頃です。秋の花粉症はイネ科やキク科の植物などが原因です。もし、花粉症かな？と思ったらまずは専門医を受診してもらいましょう。



目のギモン
どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続いていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあたる100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

☆ ◎ 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ばっちり！という人も…。ケースのお手入れはできていますか？

きれいに見えても、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。

① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う

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

ソフトは1.5~3カ月、ハードは6カ月
~1年に一度は新しいものに交換を！



* 保健室では、いつでも視力がはかれるようになっていました。「黒板の字が見えにくくなった」など視力が気になる人は、休み時間を利用してはかりにきてください。

長い前髪 気をつけて

- 見えにくい
前髪がじゃまになって周りがよく見えません。そして、周りの人からもあなたの顔が見えにくいです。
- 気が散りやすい
いつも前髪が気になってものごとに集中できません。
- 目にばい菌が入りやすい
髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいです。
このような困ったことが起らないよう、前髪は目に入らない長さに切っておきましょう。



内科検診について

10月8日(木) 全校生徒対象 内科検診 8:50~ 会場:保健室

☆内科検診で何をみるの？

皮膚 ……皮膚の病気がないかどうか調べます。

心臓、肺 ……聴診器を胸や背中にあてて、心臓や肺の音に異常がないかどうかを調べます。

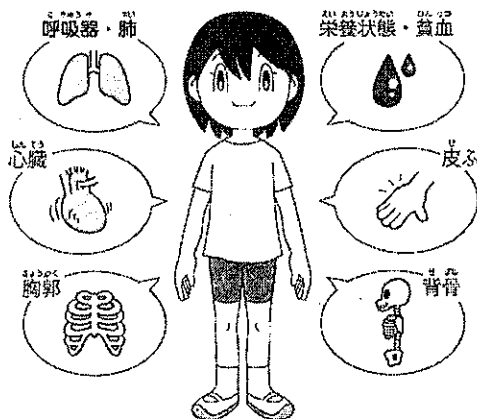
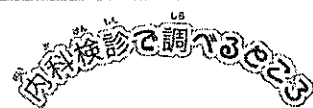
貧血 ……まぶたの裏側を見て、貧血の疑いがないかを調べます。

栄養状態 ……皮脂の厚さや筋肉の発達を調べます。

背骨、肋骨、四肢、骨、関節

……姿勢は正しいか、背骨は曲がっていないか、関節に異常がないか、胸の形に異常がないかを調べます。

※最近の健康状態で心配なことがあったら相談しましょう。



☆検診の受け方

聴診器で体の中の小さな音を聴くので静かに！

- 1 いすに腰掛けて、まっすぐ前を向き、心臓と肺の音を聴きます。
- ↓
- 2 次は後ろを向いて背骨をみます。
- ↓
- 3 保健調査票でチェックがついていた場合は、さらに詳しくみてもらいます。

【注意事項】

- 姿勢も見てもらいますので、髪の毛の長い人は束ねてきましょう。
- 前日は入浴して体を清潔にしましょう。
- 会場では、先生の指示に従って動きましょう。
- 会場の出入り口で手の消毒をしましょう。
- 校医の先生に「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょう。

「運動器」って？
骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。



あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いのです。
スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに見つけて治療するために、運動器検診が始まります。
保健調査票の提出を忘れずに！

