

早いことに10月も終わろうとしています。だんだんと肌寒くなってきましたね。季節の変わり目は朝晩気温が下がり、日中との気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。肌着やセーター等の衣類で体温調節をすることが、この季節の体調管理のポイントです！また、全国の学校ではたくさんの人が集まる行事後に感染症が増えている傾向にあります。みなさんも注意が必要です。

◆◆こまめに消毒！感染予防！◆◆

各学年の昇降口付近や2階の階段付近、ロッカー付近にアルコール消毒を設置しています！！！！！！

夏休みが明けてからインフルエンザ・コロナウイルス共に流行っていました。これからの季節も流行の時期ですので油断はできません。トイレ工事の都合で、水道を使える場所が限られていた為、なかなかこまめに手洗いが出来なかったと思います。水道が使えるようになりましたので、こまめな手洗い+アルコール消毒で今まで以上に感染予防を意識しましょう！1人1人が気をつけることで感染拡大を防ぐことができます！

かわいいイラスト付きで、設置してあるので、ぜひそこにも注目してください★☆



◆◆あなたは大丈夫？ドライアイ◆◆

10月10日は目の愛護デーでした。パソコンや携帯電話など長時間、目を使う時間が多いと思いますが、それによって起きる目への影響はいくつかあります。その中の「ドライアイ」について紹介したいと思います。

🗣️ ドライアイってなに？

パソコンやゲーム、スマホ等で目を使いすぎると疲れはもちろん不快感や乾いた感じがすることはありませんか？涙の量が減ったり涙の質が変わったり目の表面を十分に潤せなくなっている状態のことをドライアイといいます。



🗣️ ドライアイになるとどうなるの？

目の表面が傷つきやすくなり、痛みや見えづらさ、開けづらさ等の症状が現れるほか目の感染症にもかかりやすくなります。「別にいいや」で済ませるのではなく、何かおかしいと感じることがあれば早めに眼科受診をしましょう。



🗣️ 自分でもチェックできる？

- 目が重たい
- 目がかゆい
- 涙がでる
- 目やにが出る
- 目が疲れる
- 目がかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 光をみるとまぶしい
- 目が乾燥する
- 10秒間瞬きを我慢できない

こんな症状はないか
チェックしましょう

5項目以上当てはまる、また10秒間瞬きを我慢できない場合はドライアイの可能性ががあります。眼科受診をおすすめします。



◆◆目を大切にしましょう◆◆

高校生になると、メガネからコンタクトに変えたりオシャレ目的でカラーコンタクトを使用する機会がでてくる人もいます。カラーコンタクトに関しては学校で使用することは禁止されています。使用する場合は休みの日にしましょう。コンタクトレンズを使用するときには、以下のことに気をつけてほしいと思います。



気をつけてほしいこと～コンタクトレンズ編～



必ず眼科医の処方、検査を受けましょう

度数無し有りに関係なく、カラーコンタクトの場合も必ず必要です。合わない物を使用していると、視力低下・頭痛・眼精疲労・結膜炎・感染症等を引き起こし最悪の場合、失明の可能性もあります。



★☆☆ 寝るときは必ず外しましょう

コンタクトレンズをつけたまま眠ってしまうと、目の表面をおおっている角膜が酸素不足になります。ダメージを受け炎症を起こしたり失明する可能性もありますので必ず外しましょう。手を洗い、清潔な手で行うことも忘れずに！



使用期限を守り再装着はやめましょう

決められた使用期限を守ることで自分自身の目を守ることができます。メモで使い始めた日にちを記録したり、スケジュール帳やアプリがある人はそこで管理してみてもいいかもしれません★☆☆



貸し借りは絶対にやめましょう



度数が違うのはもちろん、目の丸みも人それぞれです。丸みに合わせてコンタクトレンズの曲がり具合も違います。曲がり具合を示す「ベースカーブ」(BC)という数値があり、人それぞれ違いますので自分に合う物を使いましょう。自分のベースカーブがわからない人はこの機会に眼科に行って知っておくといいですね。

●○お知らせ●○

以前にもお伝えしましたが教育相談員による相談を受付しています。

- 教育相談員：市川 智子さん
- 時間：11時45分～15時00分

市川さんよりメッセージ↓



直近の来校日

10月 30日
11月 6日・13日・20日・27日
12月 11日・18日

基本的に月曜日の昼休みから放課後にかけて保健室前のカウンセリング室にいます。自分だけで抱えてしまっている悩みごと、困っていることなど話すことで少しでも心を手軽にしてみませんか?? (まずは保健室に声をかけてください!)