



令和5年10月2日

陽東中学校

保健室

日ごとに朝夕の涼しさも増し、秋の気配が感じられるようになりました。一日の気温差が激しいこの時期には、体調も崩しやすくなります。衣服の調節をするなど工夫をして、体調を崩さないように気を付けましょう。

10月10日は
目の愛護デー

10月の保健目標

目の健康について考えよう

目を大切にするための 3つの習慣



① 目の筋肉の緊張をほぐすために、時々、遠くを眺める

長い時間、本やノート、スマートフォンの画面などを近くで見続けると、目の筋肉が緊張して疲れてきます。時々、手元から視線を外し、遠くを眺めることで緊張を緩めることができます。近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分間ぐらい遠くを眺めて目を休ませましょう。

② 目と脳を休ませるために、しっかり睡眠

目は、起きている間ずっと外からの刺激を受け続けています。また、目から入ってきた光を分析し、「情報」として処理するのは、脳の役目です。なので、目を開けている間はずっと目も脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには、毎日しっかりと睡眠をとることが、とても重要です。特に眠る前のスマートフォンの光は眠りを妨げるので注意が必要です。



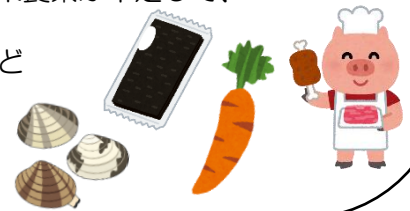
③ 目の働きを助けるための食事

ダイエットや好き嫌いで偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。

ビタミンA・・・光を感じる物質を作るのを助ける。にんじん など

ビタミンB1・・・視神経の働きを助ける。豚肉 など

ビタミンB12・・・目の調節機能を助ける。あさり、焼き海苔 など



切 り 取 り 線

緊急連絡先変更届 (※変更がある場合のみ提出をお願いいたします。)

年 組 氏名

自宅住所					
優先順位	続柄	ふりがな 氏名	勤務先名・住所	電話番号	
緊急 連絡 先	1	ふりがな 氏名		自宅:	()
				勤務先:	()
				携帯:	()
	2	ふりがな 氏名		自宅:	()
				勤務先:	()
				携帯:	()
	3	ふりがな 氏名		自宅:	()
				勤務先:	()
				携帯:	()

保護者 → 学級担任 → 養護教諭へ提出

原因は？

頭、背中、尾てい骨を床に打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こります。

また、外傷に関係なく発症することもあります。低髄液圧症候群とも呼ばれています。

症状は？

- ・頭、首、背中、腰の痛み
- ・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
- ・集中力や思考力の低下、不眠

※起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けやすいと言われています。



症状が続く場合は、要注意です。
早めに、専門医療機関を受診しましょう。

気を付けましょう！

- ・脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こり得る病気です。
- ・交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たる原因がある場合は、受診の際に医師に伝えましょう。
- ・なまけや精神的なものと簡単に判断したり、決めつけたりしないようにしましょう。

＜専門機関の情報＞

脳脊髄液減少症の疾病や、県内の専門医療機関の情報を、栃木県ホームページで公開しています。

栃木県 脳脊髄液減少症

検索

＜問い合わせ先＞ 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL：028-623-3086

治療は済んでいますか？

4～6月に行われた健康診断の結果で、検査・治療が必要な人に、結果のお知らせを渡してあります。

病院の受診は済んでいますか？

部活動が忙しくて…塾があって行けない…と、後回しにしていますか？

もうすぐ始まる秋休みを利用して受診をお願いします。なお、終わりましたら報告書を学校に提出してください。



切—り—取—り—線

保護者 様

年度始めに緊急連絡先についてご提出していただいておりますが、自宅や勤務先等の住所及び連絡先に変更がある場合は、裏面の緊急連絡先変更届にご記入の上、学級担任にご提出くださいますようお願い致します。

知らない
と
危ない!?

コンタクトレンズ

の常識

コンタクトレンズは取扱いに注意が必要な『高度医療機器』です。間違った使い方が重大な眼病を引き起こすこともありますので、医師の指示をきちんと守って使うようにしましょう。

メガネはいらないよね？

コンタクトは眼の状態によってはつけられなくなることがあります。学校や外出先で目にゴミが入ったりしてコンタクトを外す場合もあるので、いざという時のためにメガネは必ず持ち歩きましょう。



目がなんかヘン、でも痛くないから大丈夫かな？

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の使用をやめて、必ず眼科を受診してください。

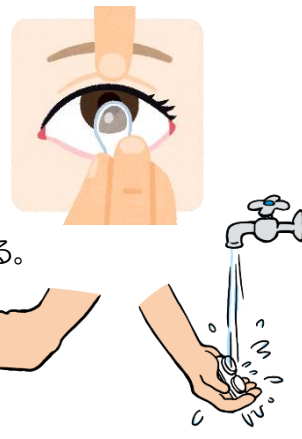
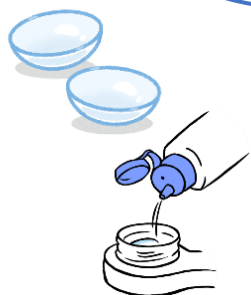
1日使い捨てのコンタクト、外してすぐならもう一度つけてもいいでしょ？

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、十分な擦り洗いに堪えられません。菌や汚れを落とせないため、眼病の危険があります。

1 day 以外は？

コンタクトの正しいケア

- ・毎日きちんとレンズ・ケースを洗浄する。
- ・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きちんと読む。
- ・つける前と後に必ず洗浄する
- ・レンズの洗浄の際、水道水は使用しない。



コンタクトケースまだきれいだし、洗わずに使っていいよね？

きれいそうに見えても、ケースの中で菌が繁殖している場合もあります。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。毎回よく洗って自然乾燥させ、定期的に交換しましょう。

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



コンタクトをネットやドラッグストアで購入する人が増えていますが、中学生の場合、成長過程での視力変化もあるため、眼科受診をお願いします。