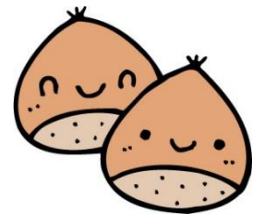


# 保健だより

平成29年10月4日

下妻中学校 保健室



暑くもなく寒くもなく、過ごしやすい季節になりました。ただ、**かぜ**をひいている人がたくさんいるようです。朝晩と日中の気温差が大きいので、夜寝る時は厚着するなど、**衣服の調節**をしましょう。今月は後半に砂沼祭があります！みんなで元気に参加できるように、上手に体調管理しましょう！！

## 10月10日は目の愛護デー。コンタクトレンズの使用を考えている人へ・・・

### めがね



- 【特徴】
- ・レンズと目の間が離れている（衛生面で安心）
  - ・視野が狭い
  - ・取り外しやケアが簡単
  - ・長時間使用しても目を傷つけない

めがね・コンタクトレンズそれぞれに一長一短があります。迷っている場合は、おうちの方や眼科の先生とよく相談しましょう。

### コンタクトレンズ



- 【特徴】
- ・角膜の上に乗っている
  - ・スポーツがしやすい（水泳は除く）
  - ・視野は通常
  - ・ケアが難しい
  - ・時間の制約がある

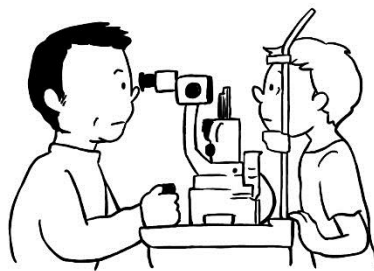
### ～おうちの方へ～

1学期に、視力検査の結果を配付しました。視力がB以下の場合（1.0未満）は眼科受診をお勧めしていますが、受診はお済みでしょうか？

視力が低下し、黒板の文字や遠くの物が見えにくい状態で過ごす目目が疲れ、さらに視力に悪影響を及ぼします。

未受診の場合やめがねなどをしばらくチェックしていない場合は、部活動が休みの日などに、是非受診し、適切な処置をしていただくようお願いいたします。

### コンタクトレンズの正しい使い方



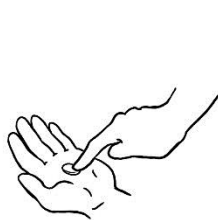
正しい処方・定期検査を受ける



装着する・外す前は石けんで手指を洗う



レンズの貸し借りはしない



レンズのこすり洗い・すすぎ



消毒してから保存



ケースも清潔に



装着したまま眠らない  
装着時間・使用期限を守る

## インフルエンザ対策は早めに、家族みんなで。

現在作られているインフルエンザの予防接種には、A型2種類、B型2種類の計4種類の型のワクチンが入っています。予防接種を受ければ必ずかからないというものではありませんが、重症化を防ぎ、インフルエンザによる脳症や肺炎を予防する効果があると言われています。また、誰か1人だけではなく、みんなで受けることで、家族全体の予防効果が期待できます。家族で相談して、接種を希望する場合は、早めにかかりつけの病院・医院にお問い合わせみてください。

