

ほけん 10月号 だより



令和6年10月23日
富山市立楡原中学校
保健室

これから次第に気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。一方で、急に気温が上がることもあるのも、この時期の特徴です。気温差によるかぜや体調不良を予防しながら過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーでした

～大切な目は、たくさんのものに守られています！～

まゆげ

おでこから流れてくる汗が目に入らないようにする。

まぶた

目にボールがぶつかったり虫が飛んできたりしたときに、目を閉じて外敵を守る。

まばたき

まばたきをすることで涙が目の全体に行き渡るようにしている。

まつげ

風やほこりが入るのを防ぐ。

なみだ

泣いていないときも涙は目の表面で流れており、目が乾かないように栄養を保っている。



～コンタクトレンズは、医療機器です～

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1 DAYタイプ（使い捨て）、一定期間（2週間）、洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなど様々なものがあります。

コンタクトレンズは医療機器のため、コンタクトレンズを使用する場合には眼科を受診することが必要です。目に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを処方したときの目の状態を確認してもらいましょう。

～コンタクトレンズのあれこれ～

コンタクトレンズの使用期限は、必ず守りましょう。きれいに見えても、小さな傷や汚れはたくさんあります。

痛み、充血、かゆみ、目やに等、少しでも目に異常を感じたら、早めに検査を受けましょう。

寝る前は必ずコンタクトレンズを外しましょう。角膜が酸素不足になり、目にトラブルが起きることがあるためです。

10月28日(月)に すこやか検診 があります！ (1年生と他学年対象生徒)

すこやか検診とは、小児期からの生活習慣病を予防することを目的に行われる検診です。「健康な体」は見た目だけでは分かりづらいため、血圧測定や採血を行って調べます。今回の検診を通して、食生活や運動習慣などを見直すきっかけとしましょう。

こんな生活、していませんか？



運動不足



ジュース
飲みすぎ



食べ過ぎ



好き嫌い



お菓子
食べすぎ



ファストフード
食べ過ぎ

このように、日常生活、特に食生活がかたよると、血液中のコレステロール値が上がって生活習慣病になるリスクが高まってしまいます。

すこやか検診を受診しない生徒の皆さんも、改めて自分の生活を見直してみましょう。

1年生・他学年生徒対象者の保護者様

10月28日(月)のすこやか検診について

前日は十分な睡眠をとり、当日は朝食を通常より軽くとる(水分は十分にとる)など、お子様の体調管理への配慮をお願いします。(9月6日配付「すこやか検診のお知らせ」参照)