

保健室だより

# ひだまり10月

令和4年9月28日  
常総市立水海道中学校  
保健室

みなさん、目を大切にしていますか？タブレット学習などもあり、日ごろのスマホやゲームなど、みなさんは自然と目を酷使してしまう環境にいますね。自分で目を休ませる時間を意識してつくり、一生使い続ける自分の目をいたわっていきましょう。

## 視力検査をします！

健康診断の結果、眼科医への受診が、まだ済んでいない人を対象に、視力の再検査を予定しています。

対象者は、「裸眼の視力が0.6 (C) 以下で、眼科を受診していない人」とします。

【検査日】 10/4 (火) ~ 28 (金)

【時間】 昼休み or 放課後

※詳しい日時は、該当生徒に担任よりお伝えします。

視力低下は、眼精疲労や肩こり・頭痛を起こします。自分の目に関心を持ち、定期検診や精密検査を受けましょう。

## こんな目つきになっていませんか？



しかめて見る

視力の低下が始まると、目をほそめたり、しかめっ面になったり、顔の表情が悪くなります。このような目つきで人を見ていることに、気づかず過ごしていると、知らず知らずのうちに相手を傷つけてしまうこともあるでしょう。



ほそめて見る

目の愛護デー  
10月10日

かけがえのない！  
大切にしましょう！

眼は、乾燥にとっても弱いです。まばたきをすることで、眼は潤いが保たれているのですが、テレビやゲーム、パソコンなどの画面を見ているときは、自然とまばたきの回数が減って、眼を潤わせる涙が少なくなる、眼の乾燥「ドライアイ」となり、視力の異常を引き起こす原因となっています。



## 目を守るために自分でできることは…？

明るいところで字を読もう

長時間の作業をする時は、1時間おきに10分は目を休めよう

目に良い物を食べよう

メガネやコンタクトは、定期的に度が合っているかチェックしよう

疲れたときは蒸しタオルなどを当てて目を温めよう

にんじん  
ほうれん草  
チーズ  
ブルーベリー  
ー など

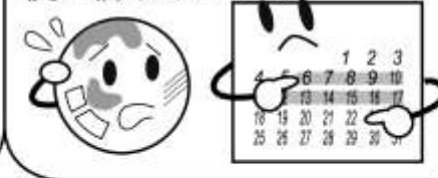


## コンタクトレンズを使うときの注意

装用時間を守る  
(終日装用レンズをつけたまま寝ない)



使用期限が過ぎたレンズを使い続けない



定期検査を受ける  
(異常を感じたときはすぐに受診する)



洗浄・すすぎ・保存など、指示されたケアを適切に行う



最近、ソフトコンタクトレンズの利用者に、アcantアメーバ角膜炎という目の感染症にかかる人が増えています。レンズのケアを正しく行うとともに、レンズケースについても毎日洗浄・乾燥をし、定期的に変換することが大切です。



## 常総市インフルエンザ予防接種費用の助成について

期間…令和4年10月1日～  
令和5年1月31日まで

対象…常総市在住の生後6か月～中学生  
助成額…1回の接種につき1,000円  
助成回数…生後6か月～13歳未満…2回  
中学生…1回

\*助成は協力医療機関で接種した場合に限ります。予診票は協力医療機関にあります。

