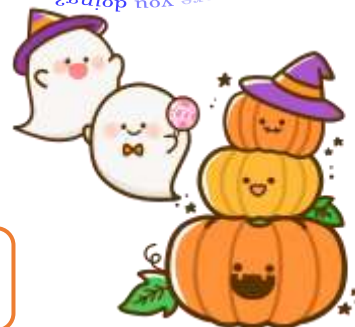


ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R6. 10. 8
幸田中学校 保健室
No. 8
Hello, how are you doing?

長かった残暑からだんだんと秋めいた気候になってきましたね。朝晩は特に涼しい日も多くなってきました。しかしながら、日中はまだ気温が高くなる日もあり、昼夜の寒暖差が大きくなっています。着る物を調整するなどして体調管理に気をつけましょう。



< 10月の保健目標 > 目を大切にしよう

「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。最近では1 DAY タイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）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（以下カラコン）などさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、使用する場合には眼科を受診することが必要です。眼科で眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着した時の眼の状態を確認してもらいましょう。

また、カラコンについては通販や量販店で気軽に買えてしまう現状があります。しかし、中には「高度管理医療機器」として認可されていないものが売られている可能性があります。購入する場合は承認番号があるかどうか確認することが大切です。そしてそのような場で購入する際は、医師から使用方法の説明がされない場合がほとんどです。コンタクトレンズは、間違った使い方をしてしまうと、最悪の場合失明につながるような眼の病気になる可能性もあります。購入したい場合は眼科で処方してもらうのがよいでしょう。そしてカラコンに限らず、コンタクトレンズを使用する際は、少しくらい大丈夫と思わず、必ず正しい使用方法を守るようにしてください。



あなたの健康法、教えてください！

今、保健委員会で掲示物を作っています。

題して「あなたの健康法、教えてください！」

玄関を入れて正面のところに掲示予定です。

保健委員たちの健康法が貼ってあります。紙とペンを用意しておくので、皆さんも自分がいつも行っている健康法や、健康について気を付けていることなどを書いて貼ってみてください！

名前は書かなくてOKです。

ぜひぜひ、ご参加ください😊



～保護者の方へ～

色覚検査について

11月に色覚検査を実施します。10月中に、1年生の中で4月の眼科アンケートの「色を見分けにくいことがある」に「はい・時々」と答えた人、健康調査票の「学校での色覚検査を希望する」に〇があった人に希望調査の紙を配付します。

また、それ以外の生徒（他学年含む）も希望があれば実施しますので、10月中に担任か養護教諭にお伝えください。

実施場所は保健室で、日時は希望者に後日お伝えします。（放課などの時間に実施する予定です。）