

保健室から

3年生は、進路決定の時期。
体調を整え、試験や面接に備えよう！
静岡高等学校（保健室） 2020. 9. 14

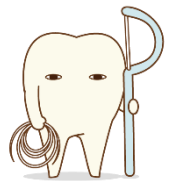


2学期がスタートして3週間。暑い日が続いたり、台風で豪雨の日があったりと、体調管理も大変な毎日ですが、みんな元気に登校してくれています。いつもとは少し長い2学期。コロナ対策をしながら、みんなで乗り切りましょう！

歯科検診のお知らせ…朝、しっかり歯磨きをしてきましょう！

日時	対象者
9/17（木）①～④限	全校生徒（22HRは除く）
9/24（木）①限	22HR・9/17の未受診者

虫歯がある人・歯石がある人には、「受診のすすめ」を渡します。早めの受診を！



薬学講座…今年は、DVD(トラップ)を視聴

薬物=ゼッタイダメ！

これは、みんなわかっていることだと思います。
静岡市で大学生が大麻所持で検挙されています。自分には関係ない！
と思っても、近くにそんな話があるかもしれません。
誘われたら、どう断りますか？
いざその場になったら、なかなか断りにくいもの。
「誘われたら断る」のではなく「その場から逃げる」が正解！ 感想文、保健室前に掲示中



コロナウイルス、目も入口？

口や鼻を入口に体内に入る新型コロナウイルス。目からも入る可能性があること、知っていますか？感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが、目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると、体内に入ってくるかもしれません。
だから、大切なのが、手洗い・手指消毒です！

スクールカウンセラー

月	来校日
9	15・23
10	7・21・28
11	11・25
12	2

◆時間→15:00～17:00
この日以外でも予約受けます。

裏面は「eye👁️愛だより」。志太地区にある高校の養護教諭が集まり、共通のほけんだよりを作成しました。テーマは「コンタクトレンズ」



今月のテーマは、コンタクトレンズ。使い方を間違えてトラブルにならないように！

コンタクトレンズについて知ろう！



コンタクトのデメリット



- 眼の病気を起こすことがある
- 装着やレンズケアが面倒
- 角膜の負担
- 不応な場合がある
 - 眼の病気がある人
 - 小学生くらいまでの子供
 - 正しく使用できない人

コンタクトのメリット



- 視力の強制力が高い
- 物の見え方が変わらない
- 左右の視力差があっても大丈夫
 - 眼鏡だと装着できないことがある
- 視野が広い
- 激しい身動きや汗などでずれたりしない
- 顔の印象が変わらない

種類

ハードレンズ(ほとんどが酸素透過性)

素材がほとんど水分を含まない。
角膜よりも小さなサイズのコンタクト。

ソフトレンズ(カラーコンタクトも含む)

水を含む素材でできた、角膜をおおう
大きなサイズのコンタクト。

カラーコンタクト と サークルレンズとは？

瞳の色を変える

黒目を大きく見せる



カラーコンタクト (カラコン)



サークルレンズ

- 通常の透明なソフトコンタクトレンズに比べて様々な点で品質に問題があるレンズが多い。
- カラーコンタクト使用者はレンズケアの意識が低い傾向。
- 依存しやすい



より高頻度でより重篤な眼障害を起こしやすい

気軽にオシャレができるが、注意も必要！

こんな使い方をしていませんか？

- つけたまま寝てしまう
- しっかり洗浄していない
- 決められた時間よりも長く着けている
- 目に違和感や痛みがあっても眼科に行かず、そのまま使っている

ひとつでも心あたりのある人は要注意！
実は心臓のペースメーカーと同じ「高度管理医療機器」

トラブルを防ぐために守ろう

- 正しいレンズケアを行う
- レンズの寿命や使用期限を守る
- 定期健診を受ける
- 長時間装着しない