

# 保健だより6月号

広島県立三原東高等学校 保健室 平成29年6月26日

文化祭では、みんなの一生懸命に合唱する姿を見て、いつもと違った様子に感動しました。みんな一生懸命やっている姿はかっこよかったですし、いきいきした眼は印象的でした。

しばらくは天候も不安定で過ごしにくい季節ですが、しっかり食べて、睡眠をしっかりとして夏休みまでの1カ月間を元気に乗り切りましょう。

## みんなで頑張ろう！球技大会

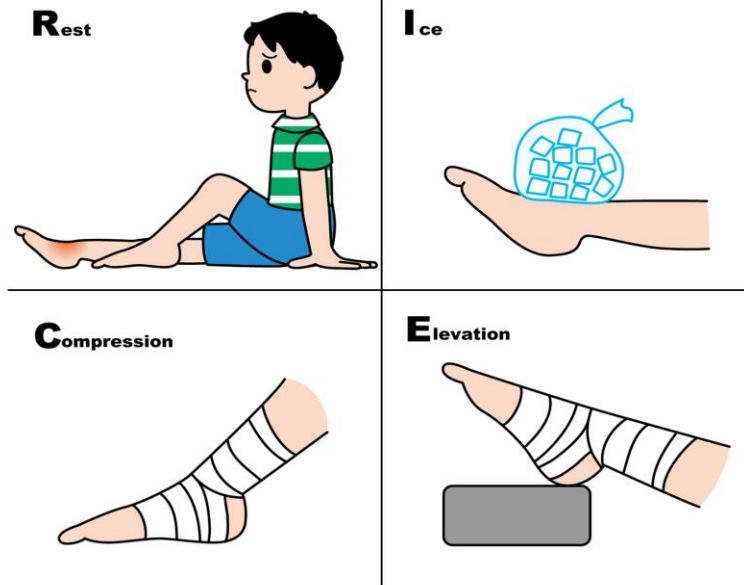


球技大会に備えて、体育の授業でも頑張っている練習していますね。ストレッチもしっかりとしてけがないようにしてください。

## 日常的なけがの応急手当を覚えていますか？

R：安静にする      I：冷やす  
C：圧迫する        E：高くあげる

# RICE



検診を受けていない生徒には、お手紙をだしています。

・耳鼻科検診、眼科検診、歯科検診など検診時に欠席をした人には「受診のお知らせ」を渡していますので、期日までに校医さんの所へ行って受けてください。



## カラーコンタクトによる眼の障害



カラーコンタクト・・・。「瞳パッチリ！！」などと言われていますが、目のトラブルで病院受診をした人も聞いています。

## トラブルが多い理由



目はとてもデリケートな器官です。おしゃれ目的で目に負担のかかるカラーコンタクトレンズを入れることは、避けるべきですよ。今は外見よりも中身を磨いて、素敵な大人になってください。

- ① 眼科専門医の指導を受けていない！眼科ではコンタクト処方の際、視力を測るだけでなく次のことも指導してくれる。
  - ・目にあったレンズの選び方、レンズの正しい使い方
  - ・現在、目に障害はないか。
  - ・目に違和感を感じたときの受診の大切さについて
- ② おしゃれ用コンタクトレンズの品質

おしゃれ用カラーコンタクトレンズは平均的な視力矯正用コンタクトレンズより、**酸素透過率が低く、長時間の使用に向いていない。**目の細胞も呼吸をしているので、酸素が不足すれば目の障害がでてくる。

※酸素透過率とは、そのコンタクトレンズがどれくらい酸素を多く通すことができるのかを数値化したもの。

その先に見える目の障害とは・・・ここが大切です！！

角膜変形、視力不良→ 一時的に視力が落ちてしまったり、見え方が悪くなる。

結膜炎→色素が出て、粘膜が刺激されアレルギーや細胞毒性などの炎症がおこる。

角膜炎→ 角膜の酸素不足からむくみや角膜の表面の膜に障害がおこる。ひどい場合は、治療後視力が戻らない場合もある。

—新宿眼科クリニック 坂田 実紀先生 高校保健ニュースより抜粋—

## スクールカウンセラーについて

友人関係のことや勉強のこと、部活動などの学校生活全般のことや家庭のことでもさまざまな相談が可能です。悩みがあるときは、一人で抱え込まないようにしましょう。

## 次回いつ？

水野啓子（みずのけいこ）先生の次回の来校は、6月27日（火）10:00～16:45 となっています。予約制になっていますので、相談がある場合は、担任の先生や保健室または瀬尾先生へ連絡をしてください。時間の調整をします。保護者の方も対象です。



水野啓子先生

