

保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
H30. 10. 9

あなたの秋はどんな秋？

厳しい暑さが毎日のように続き、熱中症と闘ってきた夏もようやく終わり、爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。

さて、秋と言えば・・・スポーツの秋！芸術の秋！読書の秋！食欲の秋！

あなたの秋はどんな秋でしょうか？

自分にとって興味があること、好きなこと・・・それだけでなく、常々やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している・・・そんな秋をぜひ、楽しんでください。



そのコンタクトレンズ、安全ですか？



メガネやコンタクトレンズは本来、近視・遠視・乱視など視力矯正のための道具ですが、“度なしメガネ”や“カラーコンタクトレンズ”など、ファッションのために使われることも多くなりましたね。

でも、メガネもコンタクトレンズも本来は眼科医の診察を受けたうえで、処方箋に基づいて作られる、れっきとした「医療機器」です。おしゃれやかっこよさといったことだけで安易に考え、好き勝手な使い方をすると、視力が急激に落ちたり、目に痛みなどの異常や大きな障害を起こすこともあります。一時の流行を追いかけるよりも、一生ものの自分の目を大切にしたいものです。

スマホと目の距離は離して使おう



ドライアイを ふせぐには



●蒸しタオルなどで
目を温める

●まばたきを意識して
多くする

1時間ごと
に10～15分
休もう



●環境を整える

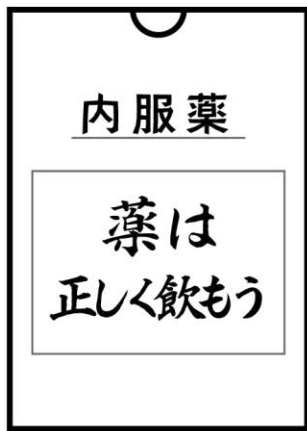
- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目に直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



薬に頼りすぎない生活を!

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたら風邪薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただその手軽さ・便利さに頼るあまり「具合がわるくても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか?

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものです。



保護者の方へ

★色の見え方について

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方で、学校においては平成 15 年度以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなった(本校は 1 年時に希望者に検査)ことなどから、特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も含めて気がつかない場合があります。

色の見え方が異なる人の割合は男性の約 5%、女性の約 0.2%とされています。教材・教具をはじめ、学校の中で特定の色やその組み合わせが意図せず使われていることがあり、見えにくさを生じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方に関してご不明な点などがありましたら、担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。