

# ほけんだより 秋号

尚志高等学校保健室  
平成30年10月10日発行

さわやかなすがすがしい季節になりました。急に気温が下がったこともあり、風邪の諸症状や腹痛、頭痛等を訴えて来室する生徒が多く見られます。原因の多くは不規則な生活や食生活、冷え、長引く症状でも病院へ行かない等があるようです。安易に薬や保健室での休養を求めるのではなく、その原因は何か、自分の生活を振り返り改善することが大切です。早めの受診や、栄養や睡眠をしっかりとり、自分で治す努力をしてください。また、登校後すぐ休みたい、授業は休んでも放課後の活動をしたいと申し出る生徒もいるようですが、まずは登校前の健康状態、体のメンテナンスをしっかり行った上で授業や放課後の活動に励んでください。

保健室は、学校生活を快適に送る上で必要な空間です。本来なら、心身共に健康で、保健室を利用しないことが望ましいと思いますが、けがやこころの疲れで必要になる場合もあります。上手に利用するためにはどうしたらよいか、保健室の利用法について考えてみましょう。

## 10月10日は何の日?

10月10日 → 10 10 → 目

「みる」を漢字で表すと「見る」「観る」「診る」「看る」「視る」等、思いっただけでいくつも出てきます。英語でも、see、look、watch、stare、glanceと…。その違いを深く意識しなくても、私たちの脳はちゃんと使い分けて「みて」いるようです。10月10日は、何の日か知っていますか？ 10月10日は、「目の愛護デー」です。「目」に関する話題や行事の多いときです。いつもよりちょっと意識して「みて」みましょう！

### コンタクトレンズを正しく使おう!



自分に合ったコンタクトレンズ(CL)を使用していますか？きちんと眼科医の診察を受け、CLを装着しても大丈夫かどうかチェックしてもらったことはありますか？

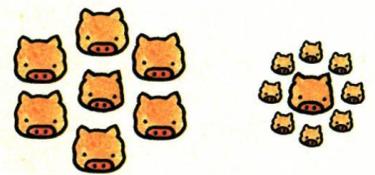
最近、ネットや量販店等で誰でも医師の診察や処方を受けずに安易に購入できますが、その人の目に合っていないCLを使用することで起こるトラブルも多くなっています。(上画像はその一例) ネット等で安く販売しているCLは、数十年前に開発された素材が主流で酸素の透過性が不十分といわれています。装着し続けることで角膜が酸素不足になり、むくんだり、角膜の内側の内皮細胞が死滅し、細胞数が減ったりします。そのことで、多くの障害(目のトラブル)を引き起こします。

重い眼の障害等、手遅れになる前に、眼科医の処方に従ったCLを正しい使用方法で装着するようにしましょう。

「目は口ほどにものを言う」と言うように、目はことばより、私たちのこころや気持ちを素直に表します。あなたの目は今、何をうつつしていますか？目が疲れている時は、遠くの景色を眺めたり、目を閉じて休めたりして目にやさしい生活を心がけましょう。

### 目の錯覚

まんなかのブタ  
右と左の図では  
どっちが大きい？  
…って聞かれると  
右って  
答えたくなるよね  
どっちも  
同じなんだけど



これはエビングハウスの錯視という有名な錯視の図の応用なんだけど  
まわりのブタの大きさと比べて見てしまうために  
こういう見え方を  
してしまうんだ  
ほくたちの目って  
けっこういいかげんだね

コンタクトレンズの使い方を怠ると  
感染症~!あるいは失明にも~?

レンズケースを置きっぱなしにすると…  
セラチア菌 緑膿菌

コンタクトレンズを外さずに使い続けると…  
ブドウ球菌 アクネ菌

レンズに付いて  
角膜感染症

角膜に穴

目の痛み ゴロゴロ感 視力の低下

コンタクトレンズ眼障害から目を守る

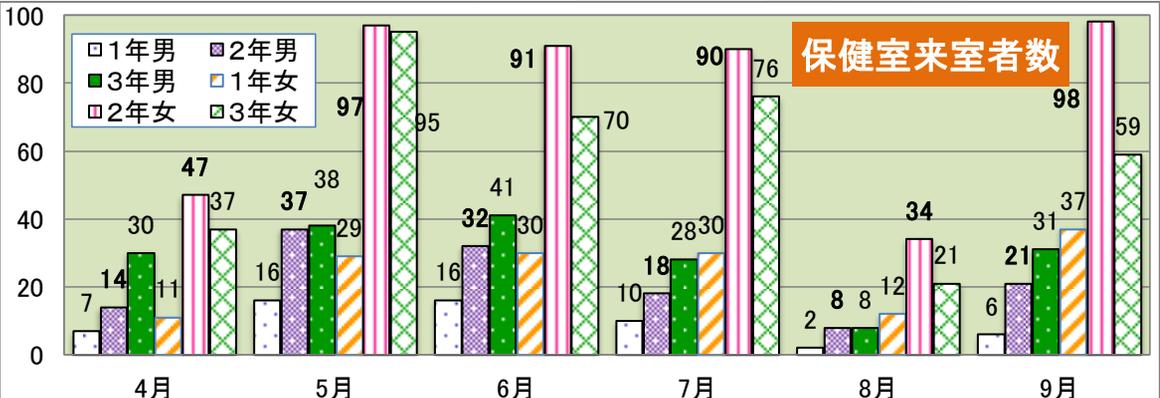
目に異物感があったらすぐに眼科医へ

コンタクトレンズケースは毎日、こまめに洗浄

12時間以上の連続使用はしない

### 前期の保健室利用状況

右のグラフは4月から9月末までの保健室来室者の集計です。1,327人の利用がありました(男363人、女964人)。これは、付き添いはカウントされません。また、1日に2回以上の来室も1回としかカウントされませんので、実際数はもう少し多いと思います。みなさんはどのように利用していますか？ マナーやルールを守って、上手に保健室を利用しましょう。また、何度も同じ症状で改善されない場合は、一度専門医に診てもらいましょう。



~学校での検診で要精検未受診者の生徒へ~  
『要精検』というのは、隠れている病気がないか、治療が必要かどうかを確認するために、より詳しい検査が必要という意味です。心電図・結核・貧血・尿等の未受診者はできるだけ早く専門機関で精密検査を受けるようお願いいたします。

保健室からお願い  
~学校でのけがで受診・治療したら~  
日本スポーツ振興センターは、学校管理下で発生した負傷・疾病(学校でのけが)において、病院等で初診から治療までにかかった医療費等を給付するものです。初診から治療までにかかった総医療費が500点(5000円)以上の場合に対象となります(こども医療費助成でも〇)。申請の手続きは、学校(保健室)で行います。授業中や休み時間、部活動中、登下校中等、学校で起きたけがで医療機関を受診した際には、保健室まで連絡して下さい。

…ひと休み♪ひと休み♪

「人は口からプラスのこともマイナスのことも言う。だから、「吐」という字は「口」「+」「-」で、出来ている。人がマイナスのことを言わなくなると「-」が消えて、「叶」という字になる。」そんな言葉をインターネットから見つけました。今、みなさんは『吐』と『叶』のどちらに近いですか？『夢は叶えるもの』と聞いたことがあるように、プラスの言葉がけと努力を続けることで叶うものなのかもしれませんね。(\*\_\*)