



2020 年 10 月 大阪府立桃谷高等学校（通信制の課程）日夜間部

ようやく厳しい暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になってきました。夏から秋への季節の変わりめは、体調を崩しやすい時期でもあります。急な気温の変化にも対応できるよう、衣服を上手に調節して、風邪をひかないようにしましょう。

インフルエンザの予防接種は 10 月から始まります。予防接種を受けるために医療機関を受診する際は、感染防止対策(マスク着用、身体的距離の確保など)を行ってくださいね。自治体によって開始時期が異なることがありますので、詳しくは、かかりつけ医に電話等で聞いてみてください。

歯の検診、受けに来て!!!



今年は毎月、歯科検診を保健室(西館 1 階)で実施しています。しかし、日夜間部は日曜日の朝ということもあり、受ける生徒が非常に少ないのが現状です…。例年の一斉検診だと、どうしても待ち時間が長くなりますが、今なら待ち時間なしで気軽に受けられますよ！

歯は、最低でも半年に一度はメンテナンスが必要と言われています。しばらく歯医者に行けてないなあ…。歯が痛いけど歯医者に行った方がよいのかなあ…とお悩みのあなた！まずは、学校歯科医の先生にチェックしてもらってみては？

今月の検診日時は…



10月18日(日)

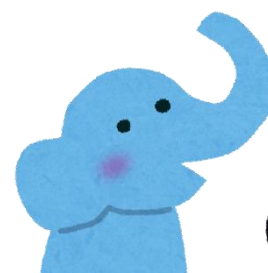
9時30分～10時20分

スクーリングがかぶっている人はごめんなさい m(_ _)m

検診は、痛くないのでご安心を。
歯鏡という小さな鏡を使って、虫歯があるかどうか、口の中を見るだけです！

★この日は、心臓 2 次検診・結核検診も 12 時～15 時まで行います。

対象になっている人はできるだけ受検してください。



目をたいせつにしよう

10月10日は目の愛護デー

みなさんは、長時間のスマートフォンやゲーム等、目が疲れやすくなる生活をしていないでしょうか。今一度、自分自身の生活を見直して、目を大切にするという意識をしてみてください。

また、コンタクトレンズの使用方法を守ることや、ドライアイにならないように普段から心がけることも、目を大切にするためには欠かせないことです。

■ドライアイ…通常、目の表面は涙でおおわれ潤っています。しかし、まばたきの回数が減ったり、エアコンで目の表面が乾いたり、長時間コンタクトレンズを使用することで、涙が目に行き渡らなくなり、目が乾燥し、表面の細胞に傷がつくことで発症します。

《要注意！生活習慣を見直そう》 《ドライアイになっているかも？》

☐ パソコンやスマートフォンを長時間使用したり、ゲームをすることが多い
☐ コンタクトレンズを使用している
☐ 夜更かしをすることが多い
☐ エアコンを使う部屋で過ごすことが多い

☐ 目が疲れやすい
☐ 目が乾いた感じがする
☐ 目が痛む
☐ 目がしょぼしょぼする
☐ 光をまぶしく感じる
☐ 涙がでる
☐ 目が重たい
☐ 目が赤くなりやすい

チェックしてみてください！

おしゃれと危険は隣り合わせ
～カラーコンタクト～



今では、メイクの一部として使用され、ネット通販や雑貨屋等で簡単に手に入るようになったカラーコンタクトですが、様々なトラブルも報告されています。

色落ちする粗悪品や、通常のコンタクトレンズよりも低い酸素透過性等によって目の充血や眼障害を引き起こす可能性が高い物が多く出回っているそうです。

これらを防ぐためには、使用期限や時間、着用方法を守ること、専用の洗浄液でのケアを怠らないことや休息日をつくること、そして定期的に眼科を受診することが大切です。

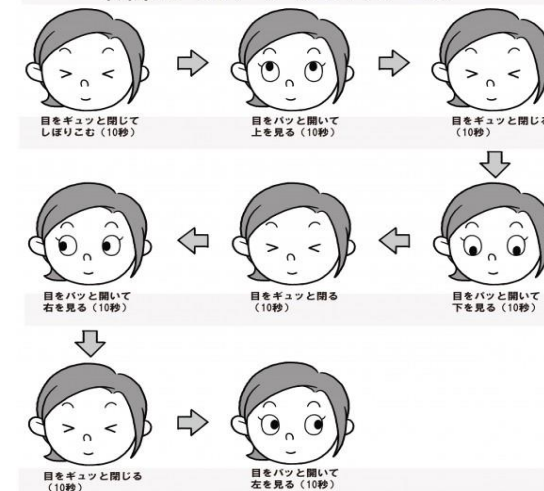
少しでも異常を感じたら着用を止め、眼科に行きましょう。

自分の目は自分で守り、おしゃれを楽しんでください♪

✓ふせぐためには…

- ① パソコンやスマートフォンを使用したり、ゲームをするときにはまばたきをするようにして、休憩をしましょう。
- ② パソコンの画面は目線より低くして、乾燥を防ぎましょう。
- ③ エアコンの風が目にあたらないようにしましょう。
- ④ コンタクトレンズの使用中は、目薬で目に水分補給をしましょう。

中川式クローゼング・オープニングトレーニング



目の体操です☆
目が疲れたときに
やってみてください！

睡眠も目の休息に
大切ですよ

