



平成30年10月5日  
石川県立金沢北陵高校  
保健室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もうすっかり「秋」ですね。何をするにも気持ちの良い穏やかな季節のはずが、今年は、台風続きで、天候に左右されてばかりです。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。好きなことをより深めたり、今まであまりできなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分な睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてくださいね。

## 今月の保健目標 目の健康を考えよう！

視力は変化するものです。特に1年生は、携帯電話を使う機会と時間が増え、視力低下が心配です。4月の視力検査では「A」だった人でも黒板の字がぼやけて見える、本や教科書の文字が読みにくくなったと感じる人は、視力が低下している可能性があります。心配な人は、昼休みや放課後に保健室へ来てください。視力検査できます。



## ず——っと、クリアな視界で過ごすために 目を守る生活 保存版



### ドライアイから目を守る！

#### ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

#### ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

#### 自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

- |                                     |                                     |                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい     |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする  |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 涙が出る       | <input type="checkbox"/> めやにがでる    |

こんな症状はないか  
チェックしましょう

**10秒間**  
瞬きをせずに  
いられますか？



#### 【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

#### 予防のためにはどうするの？

- |                     |                 |                 |             |
|---------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| A.  スマホやゲームを長時間続けない | まばたきの回数を意識して増やす | とんどき遠くを見て目を休ませる | じゅうぶんな睡眠をとる |
|---------------------|-----------------|-----------------|-------------|

### コンタクトレンズを正しく使う！

#### コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

#### 最低限のルールって？

- ① 決められた交換の期限を守る  
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
- ② 1日の装着時間を守る  
決められた装着時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
- ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ  
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起きていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

#### してはいけないことって、どんなこと？

- A. ~~汚れた手でつける~~ ~~レンズケースが汚れたまま~~ ~~友だちのレンズを借りる~~ ~~つけたまま寝る~~

色覚検査も保健室で行っています。保護者の同意書が必要になります。希望する生徒は同意書を持って保健室に来てください。同意書は配付してありますがなくした人は保健室にもらいに来てください。

## お知らせ

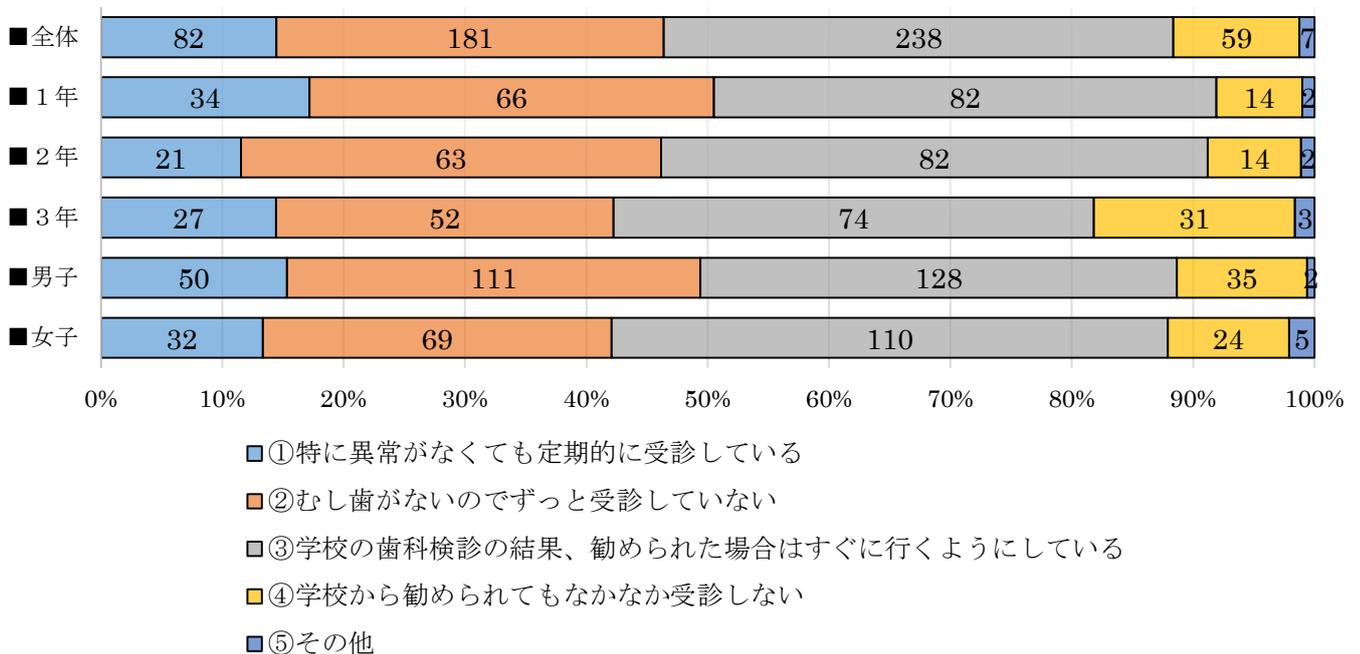
来月は、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、歯科治療の未受診者の生徒の皆さんを保健室にご招待します。歯のお手入れグッズもプレゼントしますが、今のうちに治療を済ませてください。未受診の生徒の皆さんには黄色い受診勧告書も発行予定です。遅くとも冬休み前までに治療を完了しましょうね。

	歯科学年別受診率
1年生	28.3%
2年生	25.0%
3年生	9.1%
全校	20.6%

3年生は卒業までに治療率100%にしましょう！！

## 生活実態調査 結果報告 Part 2【北陵祭 発表バージョン②】

問24 歯科の受診はどのようにしていますか。



### 問24

全体の約15%の生徒が、すでに予防歯科を実践して、むし歯がなくても定期的に受診しているようです。むし歯だけでなく歯周疾患も心配です。定期的な受診、見習いたいですね。

### 問25

なかなか歯医者さんに受診できない理由のトップは、予想通り、「部活動や勉強が忙しい」です。でも、歯の調子が悪いと体調を崩したり、部活動や勉強でも良い結果を出すことができなくなりますよ。受診は早いほうが、治療期間も短く、治療費も少なく済みます！

問25 なかなか受診できない理由は何ですか。

