



平成 26 年 10 月 3 日
吉川市立中央中学校
保健室

今年は秋らしい日が多く、四季を満喫している人も多くいる事でしょう。しかし、その一方で朝晩が涼しく風邪を引いている人も目立ってきました。咳、鼻水、頭痛といった訴えが多いように思います。おふとんやパジャマなどで上手に調節して、うっかり風邪をひかないように体調管理をお願いします。

涼しくなって、ウイルス性胃腸炎やマイコプラズマ性肺炎が、少しではありますが流行り始めています。ご注意ください。



Q 中学生のコンタクトレンズ使用は問題がありますか？

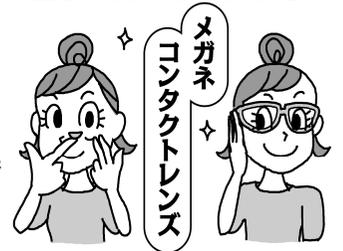
A 基本的には年齢に関係なく使えます。ですが、身長が伸びている時期は、眼球も成長するのでこまめなチェックが必要です。また、適切な手入れをすることが必要です。自分自身の身の周りのことが自分でしっかりできないと、コンタクトレンズを使うのは不安です。

コンタクトレンズのケア

- ① コンタクトレンズを取り扱う前には必ず手指を石鹸で洗うこと。
- ② ソフトコンタクトレンズは保存液でこすり洗いをして、すすいでから付ける。
- ③ レンズケースは定期的に新しい物に交換する。
- ④ レンズケースは毎日洗浄し、乾燥させる。
- ⑤ 保存液は毎日新しいものに取り替え、継ぎ足しはしない。
- ⑥ レンズやケースは清潔な場所に保管し、別の容器に移し替えたりしない。



正しく使っていますか？



どう見えるかな？

ふしぎな「目のさっかく」

① たての線と横の線の長さは？

② 2つのおうぎ形の大きさは？

③ 横の線はななめに なっている？

④ 白い線が重なる部分に…？

⑤ 2つの丸の大きさは？

⑥ A～Eの丸の大きさは？

※これらの図形を見続けると、気分が悪くなる場合があります。ときどき目をはなして休けいを取りましょう。 ①同じ、②同じ、③全てまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥全て同じ

働き者で スグレモノ! 涙の効用



乾燥を防ぐ

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護します。

酸素や栄養を供給する

目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。



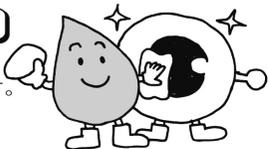
感染を防ぐ

異物を洗い流します。また、微生物の侵入や感染を予防します。



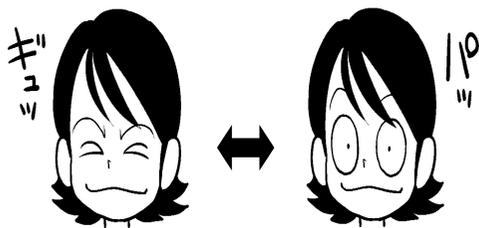
滑らかにする・傷を治す

目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、目の表面の傷を治す成分が含まれています。



すぐにできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける



②目玉を「上から下」「左から右」に動かす



もうひとつ 心の目の視力も大切!

最近黒板の字が見えづらい人、遠くの友だちの顔がよくわからない人、そんな人はもう一度視力検査をしてみましょう。保健室に来て視力を測ってみてください。視力は精神的なストレスや緊張でも一時的に低下することもあります。そして、目には見えない心の目の視力はいかがでしょうか? 中学生になれば、自分を客観的に見られるそんな視力も必要です。さあ、みなさんは自分の長所をどれだけ書けるでしょうか?

自分のいいところ 10コ 書けるかな?

いいところさがしのコツ

よくない と思っているところも
見方を変えれば、いいところ♪

例えば!

うるさい ▶▶ 元気・明るい

あきっぽい ▶▶ 好奇心旺盛

あわてんぼう ▶▶ 行動的

気が弱い ▶▶ 用心深い

書き出してみよう!

友だちのいいところを書いて
交換するのもいいね!

の いいところ♪

<input type="checkbox"/>	_____

