ほけんだより　奈良大学附属高等学校　保健室　2021　10月号

急に季節が秋へと変わりつつあります。朝晩の冷え込みに体調をくずしてしまう人もいますので十分注意してください。

コロナ渦での学校生活にはいろいろ規制がありますが、一人ひとりが気を付けてルールを守り、学校行事や、勉強・クラブ活動などに励んでください。

畑や田んぼでは収穫の秋です。今年度も折り返しの時期に来ています。半年間積み重ねてきた努力もこれから実りの時を迎えるでしょう。中間考査も近づいてきています。気分を入れ替えてたくさんの収穫が得られますように！

登校前に**「健康観察調査」の入力を忘れずに！**

10月10日は目の愛護デー。 ～目を大切にしていますか？～

素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

動体視力
動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

瞬間視力
一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

周辺視力
顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

近見視力
手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。

遠見視力
遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から５ｍ離れた状態ではかっています。

！小さな字で疲れたね！では、目の体操です。効果があるので、疲れたなーと思った時はやってみて下さい。

コンタクトレンズを正しく使おう！

コンタクトレンズは医療機器です

医療機器は、体への影響の程度でクラス分けされています。

コンタクトレンズはクラスⅢ「高度管理医療機器」です。

これは人工骨や人工呼吸器と同じで「不具合が生じた場合人体への影響が大きい」ものです。

正しく使って下さい。

皆さん、こんなことをしていませんか？

使い方をもう一度見直して下さい。調子が良くても定期的に眼科受診をしましょう。

知っていますか？薬のこと･･･　10月17日～23日は薬と健康の週間

「薬」は身近なものですが、案外知らないことが多いのではないでしょうか？

☆薬の飲み方☆

基本　服用方法を守る　◆飲み方　◆量　◆時間

いつ飲むの？
- ◆食前・・食事の１時間～３０分前
- ◆食後・・食事の後、３０分以内に飲む
- ◆食間・・食後２時間くらい
- ◆就寝前・・寝る３０分くらい

保健室は病院や薬局ではないので内服薬をあげることはできません。ごめんね。持病のある人は各自で用意しておくようにしましょう！

☆薬の保管について☆
- ◆直射日光を避けて保管する。
- ◆薬のふたをしっかり閉める。
- ◆薬の袋や説明書は一緒に保管する。

NG！こんな薬の飲み方！
- **・形を変えて飲む**
- **・他の人からもらって飲む**
- **・ジュースや牛乳で飲む**

気をつけて！！

夕方は暗くなるのが早いのでクラブ活動などでケガには十分注意し、決して一人では下校しないで複数で下校するように注意してください。