

保健だより

平成28年10月3日

10月号

長野中学校

日ごとに涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。こうした季節の変わり目は、体調を崩す人が非常に増える時期です。手洗い・うがい・軽い運動・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デーです。

コンタクトレンズについて

長中生の中で、最近コンタクトレンズをしている人が非常に多くなってきました。コンタクトレンズは高度医療器具です。使い方を間違えたり、無理をして使用しないように気をつけ、きちんと定期検診を受けるようにしましょう。特に、下記の2点を頭にいらしてください。

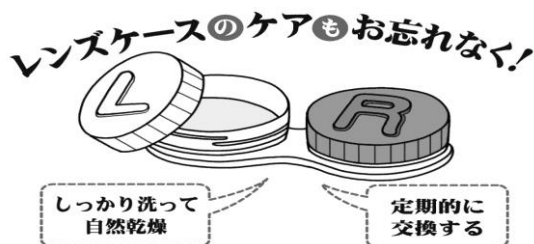
①きちんと決められた使い方をしよう！

ワンデータイプを2週間使っているとか・・・2ウィークタイプを1ヶ月使用しているとか・・・していませんか？また、つけたまま眠ったりはしないようにしてください。とても危険です。

②コンタクトケースや眼鏡をいつも用意しておこう！

コンタクトレンズが痛いという生徒が時々来室しますが、多くの生徒は学校にコンタクトレンズケースや眼鏡を持ってきていません。目に異物感がある場合、洗浄液で洗浄後、そのまま装着可能なことが多いですが、痛みが強い時や充血がひどい時など、再度コンタクトを装着しないほうがよいときがあります。もしもの時に備えて、念のためコンタクトレンズケースと眼鏡を用意するようにしてください。

※ワンデータイプは一度外したら、再使用はできませんので、替えのレンズを用意しておきましょう。



10月17日
~23日

くすり けんこう しゅうかん

薬と健康の週間

10月の保健行事

10月20日(木) 歯科健診

さくら、のぞみ、1年生、2-4、2-5

お知らせ

残念なことに、1学期の歯科健診でむし歯のあった人の約72%が、まだ治療を完了していません。

むし歯は決してそのままにしておいて治ることはありません。そのままにしておくと、最悪、歯が溶けてなくなり、義歯(入れ歯等)が必要になってしまいます。

行田市では、歯科治療を含め中学3年生までの医療費は無料となっています。一日も早く、治療を済ませましょう！