

保健だより10月

練馬区立石神井南中学校 保健室 H28. 10. 3 (月)

10月に入り、朝晩は肌寒い日が増えてきました。体調を崩している人もちらほら見かけます。衣服を調節して風邪をひかないようにしましょう。みなさんにとって実りの多い秋になりますように・・・



<保健行事>

10月27日(木) 13:30～ 貧血検査(1年生希望者)
9月初めの調査で「希望する」と回答した生徒のみ本校の会議室で採血をします。

色覚検査について



2、3年生の保護者の皆様、色覚検査の希望調査票のご提出ありがとうございました。現在、順次検査を実施しています。検査後は個別に結果通知を配布いたしますので、ご確認ください。また、今回色覚検査を希望されなかった方で検査を受けたいという場合は保健室までご相談ください。1年生につきましては、来年度(2年次)に実施予定です。

◇色の見え方(色覚)について

色覚異常とは、色の見え方が大多数の人とは明らかに異なっている状態をいいます。病気や加齢などによる後天性のものもありますが、ほとんどが先天性のものです。先天性の色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の0.2% (500人に1人)の割合で見られます。色によって見分けにくいことがある程度で日常生活にはほとんど不自由はありません。



◇色覚に関する誤解

「色覚異常は色が全くわからない」「工学部や医学部には進めない」などと思い込んでいる人も多いようですが、これらは全て誤解です。なお、一部の職業に関わる免許の取得については制限をうける場合がありますが、今後制度の見直しが行われることもありますので希望の職種に関しては確認が必要です。一般に運転免許の取得については信号機の色が判別できれば可能です。

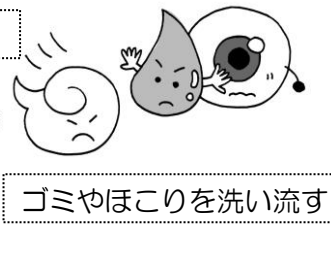
10月10日は目の愛護デー

～大切な目を守る涙の働き～

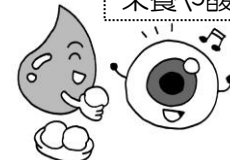
乾燥をいせぐ



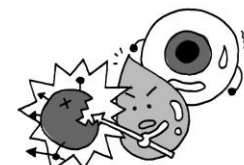
ゴミやほこりを洗い流す



栄養や酸素を運ぶ



ウイルスや菌から目を守る



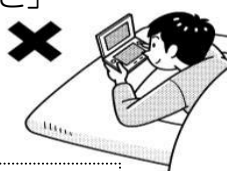
◆目がピンチ!ドライアイとは?

涙の量が減ったり、乾きやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」といいます。目にこんな症状が出たときはドライアイかも!?



- 疲れる
- 痛い
- かゆい
- ゴロゴロする
- めやにが出る
- 重い感じがする
- 赤くなっている

ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活と関わっていて特に気になるものとして、「パソコン、ゲーム機、スマホなどの電子機器を長時間見続けること」があげられます。石神井南中学校のSNSルールの中にも利用方法や利用時間について書いてあります。みなさん、守れていますか?



SNS 石南中ルール

- 個人情報や悪口は載せない
- 知らない人からのメッセージは無視する
- 利用方法は親と相談して決めて守る
- 利用時間は22時までとする

インフルエンザの予防接種が始まっています!

インフルエンザは冬に流行る病気だからまだ早いのでは?とっていませんか。実はそろそろ備えを始める時期なのです! インフルエンザの予防接種は任意接種(希望する人が自己負担で受けるもの)です。感染するリスクを減らす、流行を防ぐ効果が期待できます。10月に入り、すでに多くの医療機関ではインフルエンザの予防接種が始まっています。予防接種をすれば絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、ご家庭でよく相談してみてください。

