

# ほけんだより 10月

2011年 第6号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

秋の遠足も終わり、中間テストが終わると文化祭ですね。各クラスどんな文化祭にしようかと考えているところだと思います。楽しい文化祭にするためにも体調管理は大切です。この時期、朝晩はとて冷え込みます。しっかり睡眠を摂るなど基本的な生活習慣を整え体調をくずさないようにしましょう。



## 飲料水検査を行いました。

飲料水検査を学校薬剤師の小西 明先生に実施して頂きました。

●日 時： 9月28日 時間：9:30～

●検査項目：

- 残留塩素・・・水道水が塩素消毒されているか調べます。
- pH・・・水道水が汚れていないか調べます。
- 臭気、濁り・・・水道水に匂いや汚れがないかを目で見て調べます。
- 清潔度・・・蛇口や排水溝が汚れていないかを調べます。

●検査場所：

- 4F
- 体育館横
- 食堂
- 保健室
- 4Fウォータークーラー
- 体育館横ウォータークーラー



上記の検査項目を全ての  
場所で実施しました。  
臭気・濁りもなく清潔でした。

飲料水検査は、水質の管理のため実施しています。検査は、プールの水質検査と同じ検査方法で行います。

みなさんが普段使用している水道水は塩素消毒され、安全に使用できるようになっています。ただし夏の暑い時期などには、水温が上がり塩素が出にくい場所もあり、今回の検査でも塩素が出にくい個所がありました。飲料水としての水質基準を満たすよう、様々な管理・対応をしています。



目は眠っているとき以外はいつも動いています。読書や勉強、とくにゲームやテレビのあとは、目はとても疲れています。

人間の体は、目だけを使っていると思っていても、肩がこったり頭が痛くなったり全身にストレスがかかります。疲れがたまりすぎないように気をつけましょう。

## 知っていますか？

### 目のこと、コンタクトレンズのこと

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Q1</b><br/>コンタクトレンズがスルすると、目の裏に入っちゃう？</p>  | <p><b>Q2</b><br/>目にも酸素が必要ってホント？</p>          |
| <p><b>Q3</b><br/>コンタクトレンズをつけたまま寝てしまった！どうする？</p> | <p><b>Q4</b><br/>期間を過ぎても、レンズがキレイならまだ使える？</p> |

まぶたの裏は袋のようになっています。コンタクトレンズがスルしても目の裏に入りこぶことはありません。

目の角膜(黒目の部分)には血管がないので、涙を通して空気中から酸素を直接取りいれています。目に届く酸素が不足すると、充血などのトラブルの原因になります。

気づいたとき、すぐにはずしましょう。昼寝などの短時間でも、必ずレンズをはずしましょう。角膜は寝ている間も酸素を必要とし、つけたまま寝ると角膜が酸素不足になります。

コンタクトレンズには使用できる期間が決まっています。パッケージを開封してから1日交換タイプは1日、2週間タイプは最長で2週間。レンズがキレイでも必ず交換しましょう。

★みなさんに思い当たることはありませんでしたか？**カラーコンタクトレンズも同様です！**コンタクトレンズは厳しい管理のもとで作られています。みなさんがよく使っている**度なしのカラーコンタクトレンズ**も眼科で検査・処方してもらいましょう。便利なものですが、使い方を間違えると「角膜」の感染症になったり、ひどい場合は失明することもあります。いつもと違うなと感じたら、すぐに眼科を受診しましょう。

**学校歯科校医 渡部 隆先生に相談してみませんか？**

10月26日(水) 渡部先生が学校に来られます。虫歯かな？歯茎が痛いなど口の中の疑問や質問のある人はぜひ相談しに来てください。虫歯のチェックもしてくれるかも…？相談のある人は、事前に保健室まで言いに来てください。

**日時・時間：10月26日(水) 12:40頃～** **場所：保健室**