

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和元年 10月11日発行
10月号

2学期が始まり、翔南祭も無事終わりました。季節が移り、だんだんと過ごしやすい季節になってきましたね。昼と朝晩で気温差が激しくなっています。中間試験などもありますのでしっかり食べてしっかり睡眠をとって、体調を崩さないように気をつけましょう。



目を大切にできていますか？

最も重要な感覚器であると言われる「目」。脳に送られる情報の80%以上は目からくるものとも言われています。そんな目を、スマホなどで酷使していませんか？

目の病気

ウイルス性結膜炎

ウイルスの感染によって引き起こされる結膜炎。咽頭結膜熱（プール熱）や、流行性角結膜炎は人に感染しやすいため、出席停止扱いとなります。

<症状>目やに、涙目、結膜の充血と腫れ、発熱を伴うことも



角膜感染症

角膜が細菌やカビ、アメーバなどの病原体に感染し、炎症を起こす病気です。多くがコンタクトの誤使用によって引き起こされています。<症状>目が痛む、ゴロゴロする、まぶたの腫れなど



麦粒腫

まぶたの一部が赤く腫れ、痛みや目やにがでます。疲れて抵抗力が落ちている時に、黄色ブドウ球菌などに感染して起こります。



ドライアイ

涙の量が減ったり、涙の質が変化したりして目の表面を潤す力が低下し、目の疲れや痛み、まぶしさなどを感じます。パソコンの画面の見すぎやエアコンによる空気乾燥も原因になります。

コンタクトレンズについて

近年、コンタクトレンズはドラッグストアやインターネットなどでも気軽に買えるようになりました。

しかし、眼科を受診せずに購入すると、目の健康状態をチェックしたり、病気を発見することはできません。定期的に眼科を受診した上で、コンタクトレンズを処方してもらうようにしましょう。

コンタクトレンズの正しい使い方



装着する、はずす前は
石鹸で手指を洗う

レンズの貸し借りはしない



レンズはこすり洗いし、
よくすすぐ

ケースも清潔に



装着したまま眠らない
装着時間・使用期限を守る

10月17日~23日は

薬と健康の週間

◎薬を使用する時は

- 用法、用量を正しく守りましょう。
- 説明書はよく読みましょう。
- お医者さんに処方してもらった薬は他の人にあげてはいけません。

学校に薬は置いていません！



時々、保健室に内服薬をもらいに来る人がいます。保健室は、病院や薬局ではないので、内服薬は置いていません。持病のある人は、いつも自分に合った薬を持参するようにしてください。