

ほけんだより 10月

2012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、そろそろ中間テストが始まりますね。そして、テストが終わると文化祭…。各クラスどんな文化祭にしようか色々と考えているところだと思います。
この時期、朝晩はとて冷え込み、体調をくずしやすくなります。また、最近では睡眠不足で…と体調不良を訴え保健室に来室する生徒も増えています。季節の変わり目、しっかり睡眠をとるなど基本的な生活習慣を整え元気に登校しましょう。



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19日 時間:10:00~

●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
- 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。昨年同様、今回の検査でも塩素が出にくい箇所がありましたが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。

10月10日は目の愛護デー



みなさんはなみだの役割を知っていますか??

なみだは・・・



目に入ったゴミを
洗い流します



栄養や酸素を
運びます



目をうるおして
乾燥をふせぎます



細菌を
やつけます

そして、目に涙を行き渡らせる役割をしているのが、まばたきです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまいます。ゲームなどをやりすぎるとドライアイや視力低下につながっていくので注意しましょう。

こんな人は
いませんか??

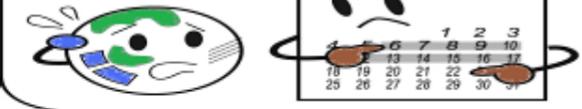
コンタクトレンズを使っているけどいつもつけっぱなし、期限過ぎてるけどまあいっか〜、このコンタクト友達にもらってん…などこんな声をよく耳にします。コンタクトレンズは正しい使い方をしないと視力低下や失明なども引き起こす恐れがあります。みなさんの使用方法を、もう一度見直してみましょう。

コンタクトレンズを使うときの注意

装用時間を守る
(終日装用レンズを
つけたまま寝ない)



使用期限が過ぎたレンズを
使い続けない



定期検査を受ける
(異常を感じたときは
すぐに受診する)



洗浄・すすぎ・
保存など、
指示された
ケアを適切に行う



学校歯科校医 渡部 隆先生に相談してみませんか?

4月に行った歯科検診から半年経ちましたが、みなさんその後、歯の調子はどうですか？
10月24日(水)学校歯科校医の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24日(水) 12:30頃～ 場所：保健室

