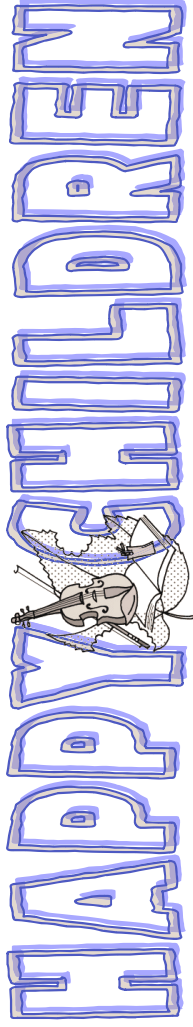


小田北中生の健康と幸せを願う、ほけんだより



季節の変わり目に注意！

2013年10月9日（水）発行
尼崎市立小田北中学校 保健室
養護教諭 池田 絵璃子

中間テストが終わりました。ではどうでしたか？3年生は、ついに進路にむけて本格的に動き始めた頃だと思えます。今回のテストでできなかったところはしっかり復習をして次はできるよう頑張ります！文化発表会に向け涼しくなってきたら、今週はまた暑くなるみたいですね。制服の移行期間を上手に利用して、自分の体調に合わせた服装をしましょう。

先週くらいから、のど痛や発熱など体調を崩す人が増えていきます。手洗いうがいをしっかりして、たくさん食べてしっかり寝ましょう！

10月10日は目の愛護デー

危険なカラーコンタクトレンズ



カラーコンタクトレンズ…通称カラコン。プリクラを撮るときなどの必須アイテムになっていいるようですが、正しく使えていますか？

カラコンは、眼科医の検眼・処方による処方箋の提示を必要とする「高度管理医療機器」と、処方箋の提示を必要としない「雑貨（おしゃべり用カラコン・コンタクト）の2種類に分かれます。

コンタクトレンズの眼障害は、雑貨であるカラコンに限らず、高度管理医療機器に分類されるコンタクトレンズ着用者でも発生しています。そのトラブルの原因は製品の品質というより、ケア不足や取り扱いの不注意によることが多いものです。例えば、コンタクトをまたま眠ってしまったり、洗淨を怠ったり、取替え期間を無視したりすることです。

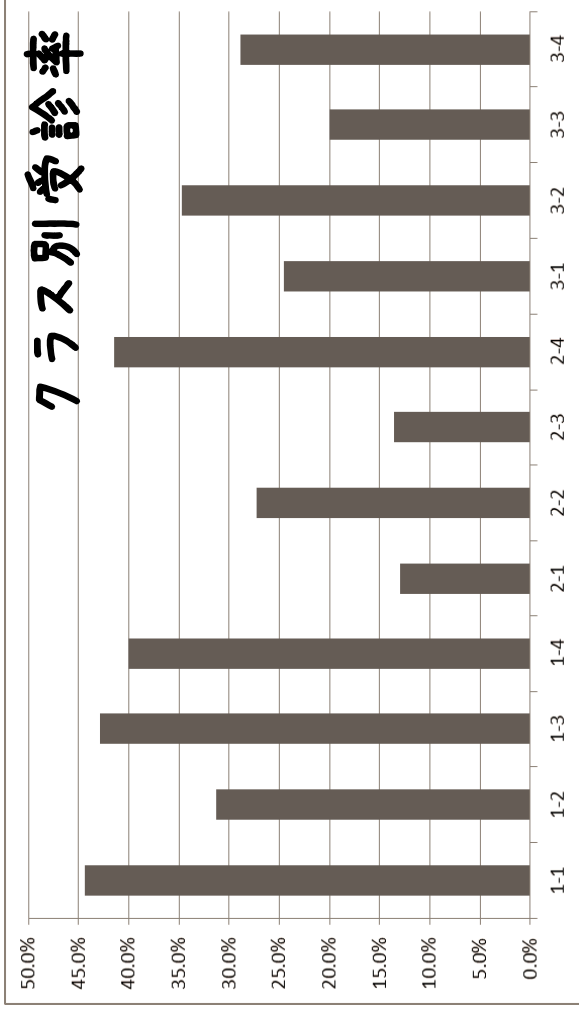
雑貨であるカラコンは、そのような装用者の不注意に加え、酸素透過性が低い（目が呼吸できない状態）、レンズの色が滲け出す、破損や粗雑な成型などの良質ではない製品による眼科トラブルも発生したり、長期間の使用で角膜が薄くなる可能性があり安全性に疑問が出ます。カラコンの多くが海外の生産工場で作られており、その品質基準がよくわからない場合があります。



※9月30日現在

夏休みの間に、多くの人が病院に行ってくれました。行ったけどまだ提出していない人は、すぐに出してください。まだの人は、早めに受診しましょう。特に、心臓・腎臓（尿検査）・小児生活習慣病で受診するように言われた人は、必ず早めに受診してください。今後の学校生活を送る上でとても大切になります。よろしくお願ひします。

クラス別受診率



どのクラスでも、半分以上の人がまだ病院に行けていない状況にあります。部活が忙しくて…塾が忙しくて時間がないという言葉を聞きますが、忙しい中でもきちんと行っている人もたくさんいます。時間は見つかるものではなく作るものです。ちょっとゴロゴロしている時間はありますか？そういう時間を有効に使って、どのクラスも受診率100%になるといいですね！

コンタクトを処方するときは、個人個人の目の形の形に合わせたものを処方します。一方、処方箋がなくても買えるコンタクトレンズは、品質の保証がない、目の形状に合わない、目のコンディショニングに合わない可能性があるので、それにより、目に傷をつけたり、そこから細菌・ウィルスが侵入して眼科の病気になる。また角膜の病気になる。いくら一時期かわいく見えても、視力低下や失明を招いたら後悔することになります。そのようなリスクを心の隅に置いて、よりよい目の健康を保つ適切な選択と行動をしてみてくださいね。

「学校でのケガで病院へ行った人」
スポーツ振興センター書類
今月の提出期限
月5日(火)