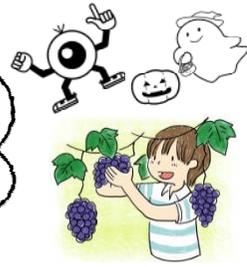




ほけんだより

～小田北生の健康と幸せを願う～



美しい歌声が聞こえてきました…(^_^)♪



合唱コンクール・総合文化発表会が近づいてきました。合唱の練習も本格的に始まり、校内で歌声が聞こえる時間も多くなりました。保健室にいても、みなさんの歌声がよく聞こえてきます。中には私が中学生の時の合唱コンクールで歌った曲も・・・とても懐かしくて、中学生のころのことを思い出しました。体育館のステージで、みなさんの歌声を聴けるのがとても楽しみです。

2015年10月14日(水)
尼崎市立小田北中学校 保健室
養護教諭 永井 友樹

最近の保健室での1コマ。。。 (陰の努力編)

「これ、みんな見てくれるのかなあ・・・」

「また昼休みに書きに来ます(；)!!!」

保健委員会では、文化発表会に向けて「小田北生の元気な心を
守り隊～ストレスと上手に付き合おう～」というテーマで展示
作品を作成しています。本で調べるだけではなく、学年の先生
にも協力してもらって・・・忙しい中時間をつくって、朝・
昼休み・放課後、保健室に集まって作業をしています。



THE! 集中!! 2年生

がんばれ保健委員!

展示は第2理科室で行います。保健委員の作品を見て、
ぜひ元気な心になってくださいね♪

涙の泣きをみやがる方法!?

実は涙の味は、気持ちによって変わります!

悔しい時の涙

涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛い。

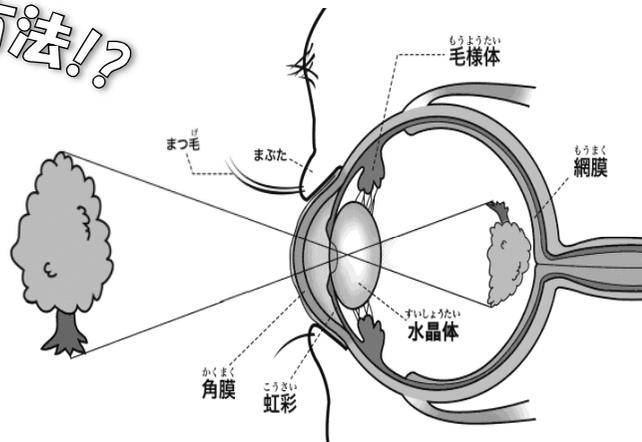
悲しい時の涙

量が多く水っぽい。

むかし!!

ウソ泣きの涙は 塩辛い のです。

どれだけ悲しそうに泣いていても、涙の味でわかってしまいます・・・。



10月10日は目の愛護♡デー



10. 10を横にすると目と眉毛のように見えることから、10月10日は「目の愛護(大切に)する」デー! あなたの目は大丈夫??

実はとってもこわい・・・カラーコンタクトレンズ

昔は数も少なく高く買えなかったカラコン(カラーコンタクトレンズ)。今では眼科以外でも、雑貨屋さんのような場所で安く買えるようになりました。でも、カラコンは普通のコンタクトレンズとは違う部分も・・・。

色素のせいで目にキズが
レンズに色がついていると、そこが凸凹になり、目がきずつくことがあります。

レンズによっては厚みがあり、目に酸素がいきわたりません。

目が酸素不足!

角膜が深く傷つき、強い痛みを感じ、時には失明することもある
角膜潰瘍

になることも・・・

コンタクトレンズを作ったり売ったりするには決められた基準を合格しなければいけません。「それだったら安心♪」?いえいえ、決してそうではありません。ある調査及び10代と20代のカラコン使用者に対するアンケートによると・・・。

※注意※

認められたカラコンでも、色素がはがれてきたり、視力の低下がおきたり、商品表示が間違っているものもある

カラコンを使っていて目の調子が悪くなったことがある人 → 23.7%

治療が必要な状態にもかかわらず、目の痛みを全く感じない人 → 約50%

このような相談もよせられています・・・。「カラコンをねる時以外ずっとつけていた。1か月後目に痛みを感じ病院に行くと、失明の危険性があるとされた。」「目が痛くて眼科に行くと、レンズに沿って目にキズがついていた。」「カラコンをつけると充血するが、つけるのをやめられない。」

カラーコンタクトは使い方を守り、定期的に眼科を受診しましょう!(できれば使わないでほしいな・・・)

国民生活センター「カラーコンタクトレンズの安全性」(H26)

公益社団法人日本眼科医会「コンタクトレンズによる眼障害アンケート調査の集計結果報告(平成24年度)」より

