



浜松北（定）

R8. 10. 1

保健室

9月の5連休も終わり、10月になりました。今月はスポーツ大会、中間テスト、交通教室、グローバルと行事がたくさんあります。学校生活とアルバイトの両立や、中間テストに向けての勉強もあるため忙しいと思いますが、睡眠時間をしっかり確保し元気に乗り越えましょう。

## インフルエンザが流行しています

今年はいつもより早くインフルエンザの流行が始まっています。インフルエンザにかからないように予防を徹底しましょう。また、熱が出たり体がだるかったりという不調があれば、病院に行き検査を受けましょう。

### ◆インフルエンザの主な症状

以下のような症状がある場合、早めに病院を受診しインフルエンザの検査を受けましょう。

・38℃以上の発熱

・全身のだるさ

・頭痛



・筋肉痛

・関節痛

・咳

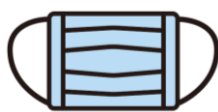
・のどの痛み

### ◆インフルエンザの予防方法

てあら  
手洗い・うがい



ちやくよう  
マスクの着用



かんき  
換気



ひと  
人ごみを避ける



他にも、十分な睡眠やバランスのとれた食事、適度な運動など、身体の抵抗力を高めることも予防に繋がります。

### ◆インフルエンザを発症したら…

インフルエンザにかかったら出席停止になります。出席停止の期間は

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』です。

発症した日を0日として、そこから5日間（計6日間）は登校できません。また、平熱となった日を解熱0日目とし、平熱で過ごせる日を2日間経過する必要があります。

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日が目の愛護デーと言われているのは、『10・10』を横に倒すと目と眉毛に見えるからだと思います。目の愛護デーには全国で目の健康を促す活動や、目に関係のある企業等のイベントが開かれています。この機会に目の健康について考えてみましょう。

### コンタクトレンズを正しく使おう

「目が悪いからコンタクトレンズを使っている」「目を大きく見せるためにカラコン（カラーコンタクトレンズ）を使っている」という人は多いのではないのでしょうか？生活のため、おしゃれのために使われるコンタクトレンズですが、使い方を間違えるととても危険です。正しい使い方を覚えて、目を傷つけないようにしましょう！



#### 触れる時は清潔な手で！

コンタクトレンズを触る前は必ず石けんで手を洗いましょう。

また、使用後はコンタクトレンズに合った洗浄液を使い、きれいに洗浄しましょう。

#### 使用期限を守る！

コンタクトレンズには1日、2週間、1か月などの使用期限が決められています。必ず使用期限を守り、期限が切れたものは使わないようにしましょう。



#### コンタクトレンズ 使用のポイント

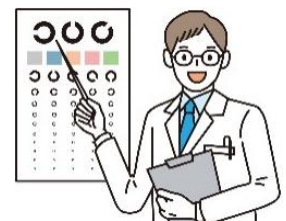
##### 寝る時ははずす！

コンタクトレンズをつけたまま、うっかり寝てしまったことがある人はいませんか？つけたままで寝ると、目の充血や角膜トラブルだけでなく、最悪の場合失明してしまいます。絶対にはずしてから就寝しましょう。



##### 定期的に眼科を受診！

自覚症状がなくても定期的に眼科で診てもらうことで、目のトラブルを早く見つけられるため目を健康に保てます。また、少しでも目に違和感があったらすぐに眼科に行きましょう。



## 10月のカウンセリング

10月21日（水）

16：30～18：00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

