ほけんだより冬休み号

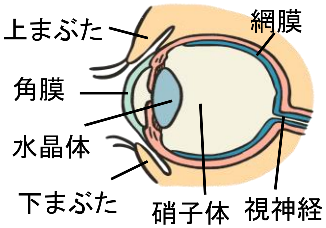
令和6年12月20日(金)
ほけんだより
北島中学校 保健室

もうすぐ冬休みですね。クリスマスや大晦日，お正月などのイベントがあり，いろいろな予定を立てている人も多いと思います。楽しい時間を過ごすこともあってどうしても気持ちがゆるみがちになりますが，事故やトラブルに巻き込まれないように気をつけて過ごしてください。困ったことがあれば，早めに大人に相談しましょう。

学校保健委員会を開催しました

１１月２８日(木)に学校保健委員会を開催し，学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方にお越しいただきました。今回は眼科の学校医である猪本先生に「コンタクトレンズについて」のご講話をしていただきましたので内容を紹介します。

横から見た目の断面



角膜(黒目の部分)は涙液を通して，空気中から直接酸素を取り込みます。コンタクトレンズを装着すると角膜にフタをした状態になるため，裸眼時よりも酸素が行き届きません。酸素不足の状態が長時間続くと，角膜の最も外側の細胞が剥がれやすくなって細菌に感染しやすくなったり，角膜の最も内側の細胞が減少し，角膜が濁って視力が低下したりする原因となります。角膜の最も内側の細胞はデリケートな細胞のため，一度死んでしまうと再生することはありません。

正しくコンタクトレンズを使えていますか？

コンタクトレンズは今では多くの人が日常的に使用していますが，間違った使い方をしたり，きちんとケアができていなかったりすると，眼障害になる原因となります。正しくコンタクトレンズを使用し，眼障害の予防をしましょう。

～コンタクトレンズの使用ついて～

- コンタクトレンズの使用時間は１日１２時間以内にしましょう。
- 必要な時以外は，眼鏡をかけましょう。
- 目の異常を感じた時は，すぐにコンタクトレンズをはずしましょう。
- 眼科の専門医での定期検査(3ヶ月に１回)を必ず受けましょう。

～コンタクトレンズの保存・洗浄方法について～

- コンタクトレンズ専用の洗浄液や保存液を使用しましょう。
- 自家製の保存液や水道水でレンズをすすいだり，保存しないようにしましょう。
- 保存用のケースは毎回洗浄・乾燥させ，定期的に交換しましょう。

ハードレンズの洗浄方法

親指・人差し指・中指の３本の指先，または手のひらの上と人差し指の指先の間で片面３０回以上のこすり洗いをする。

ソフトレンズの洗浄方法

手のひらと人差し指の指先の間でこすり洗いをする。片面２０回以上のこすり洗いをする。破れやすいレンズには，回数を減らし，力のかけすぎには気をつける。

冬もメディアコントロールチャレンジ＆生活リズムチェック！

１・２年生のみなさんには，夏休みに引き続き電子メディア(スマホ・パソコン・タブレット・ゲーム機等)の使用時間を自分で目標を立てて設定する「メディアコントロールチャレンジ」と，冬休み明けの１週間の生活をチェックする「生活リズムチェック表」に実践してもらいます。前回よりも良い結果を出せるように取り組んでみましょう。

メディアコントロールチャレンジについて

- 期間は１２月２４日(火)～１月７日(火)です。※12月31日(火)～1月3日(金)は除く
- 夏休みに選択したコースやチャレンジ結果を参考にしながら，改めて冬休み中にチャレンジするコースを選択して取り組みましょう。
- ３学期始業日の１月８日(水)に提出してください。

生活リズムチェック表について

- 期間は１月１６日（木）～１月２２日（水）です。
- 平日と休日の目標を決め，健康な生活を目指して取り組みましょう。
- 自己評価と感想を記入した上で，１月２３日(木)に提出してください。

温かい飲み物で「ホッとタイム」♪

寒い季節は，温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶，ハーブティ，ホットミルク，ココア，しょうが湯…。あなたは何が好きですか？体の中から温まると，内臓の動きが活発になり，全身の血行も良くなります。また，体が温まれば，心のこわばり(緊張)も少しは解けて，ホッと一息つけるはずです。勉強に，部活動に忙しい毎日だからこそ，温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？

今年のふりかえり

今年１年元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- □早寝早起きを心掛けている
- □朝ご飯を食べている
- □夜はぐっすり眠れている
- □適度に運動をしている
- □自分なりのリラックス法がある
- □規則正しい生活をしている
- □調子の悪いときは早めに休むようにしている
- □歯や口の健康で気になることはない（治療を済ませた）

☑の数が多いほど，健康的な生活を送れています。来年も，みなさんの心と体が健康でありますように！