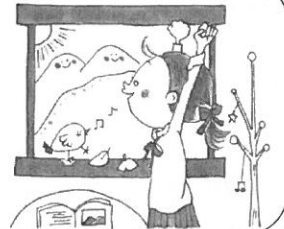


ほけんだより 10月

南風原高校 保健室 2016.10.11

2学期始まったと思ったら、もう10月！学園祭では、展示・バザー・舞台での活躍お疲れ様でした！普段の学校とは違う雰囲気に包まれましたね。

今年は、インフルエンザの流行が早めに来そうです。生活習慣を整えて、予防に努めましょう。



ロードレース練習スタートします！

本校では毎年11月にロードレース大会(持久走大会)が開催されます。

日程:11月18日(金)

場所:黄金の森公園陸上競技場及び周辺

距離:男子9.0km(制限時間75分) 女子5.0km(制限時間45分)

まずは、体育の練習で自分のペースを守りながら、秋風の中、心地よく走ってみましょう。



ロードレースにともない

健康相談実施中

1年生...10/4(水)、5(木)、14(金)
 2年生...10/6(木)、11(火)、17(月)
 3年生...10/12(水)、13(木)、18(火)

担任から連絡カードをもらった生徒は
 指定された時間に保健室へ行きま
 しょう！



10/10 目の愛護デー



南風原高校では、4月～9月までに目に関するトラブルで58件の生徒が来室しています。

内訳は「目のかゆみ・充血・結膜炎疑い等」53件、

「目の打撲・けが」が5件ありました。

目のかゆみは様々な原因で起こりますが、目をゴシゴシこするのだけはやめましょう！目の膜に傷がつき、症状の悪化を招きます。



IT眼症について



テレビやゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなどの情報機器を長時間使用することで、眼が「充血」「乾く」「疲れる」「痛い」「二重に見える」「ぼやける」等の症状のみならず、「頭痛」をはじめとする全身症状や睡眠障害を伴うことがあります。

スマホばかりしているみなさん、目の前にいる家族・友達のコミュニケーション忘れていませんか？



のめりこみにちゅうい!!



カラーコンタクトの危険



瞳を大きく見せたり、色を変えたりするカラーコンタクトですが、国内で市販されている17製品のうち10製品で酸化鉄などの色素成分が目の表面に露出していることが分かりました。

厚生労働省の研究班の調査では、不調を訴えて使用をやめたケースの約半数がインターネットや通販でレンズを購入していたことが明らかになりました。(H27. 8/18 琉球新報より)

以前から、酸素の透過率が問題視されていたカラーコンタクトですが、色素成分が目にも悪影響を及ぼすこともきちんと理解しましょう。

