

ほけんだより by保健委員

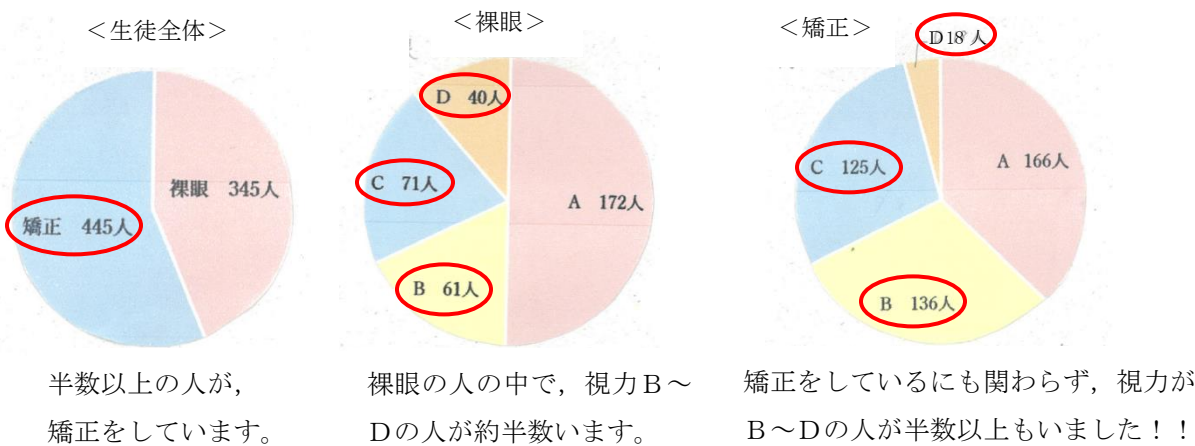


令和2年10月
広島県立賀茂高等学校
(保健室)

一日ごとに秋の深まりを感じます。季節の変わり目のこの時期、体調を崩している人が増えています。睡眠、食事、運動、そして体調に応じた衣服の調節に気を配りましょう。

10月10日は 目の愛護デー

次のグラフは、今年度の賀茂高生の視力検査結果をまとめたものです。



視力検査で、視力B～Dだった人に、お知らせの用紙を渡しています。早めに病院を受診しましょう。



A 1.0以上	学校の生活をするのに十分な視力
B 0.7～0.9	学校生活でたまに困ることがある
C 0.3～0.6	教室の後ろから文字が見えにくいことがある
D 0.2以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい

コンタクトレンズのケース、お手入れできていますか？

コンタクトレンズのケアは「ばっちり！」という人は多いかもしれませんが、

しかし、ケースのお手入れはどうでしょうか？

一見、きれいに見えても、実は細菌のすみかになっていることも…

レンズはもちろん、ケースも毎日洗うようにしよう。

ここがポイント！



- ① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う。
Point フタと本体の 組み合わせ部分も念入りに洗うこと！
- ② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる。
Point 雑菌が つかう恐れがあるので、布でふかないこと！

新型コロナウイルス 目からも侵入？

最近、感染拡大が続く新型コロナウイルス。
目からも侵入する可能性があるのを知っていますか？

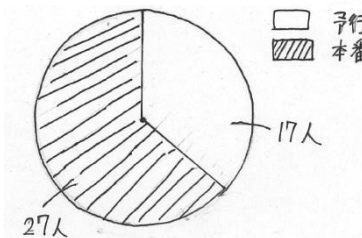
感染者のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面に付着したり、ウイルスのついた手で目を触ったり、こすったりすると体内に侵入する可能性があります。

そこで大切なのが、やはり石けんによる十分な手洗いです。

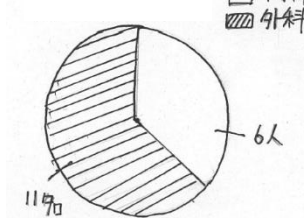
また、体内に侵入する機会を減らすためにも、手洗いのついでに顔を洗うようにしてみましょう！目をさわらない、こすらないことも大切です。

体育祭 救護テント来室者のまとめ

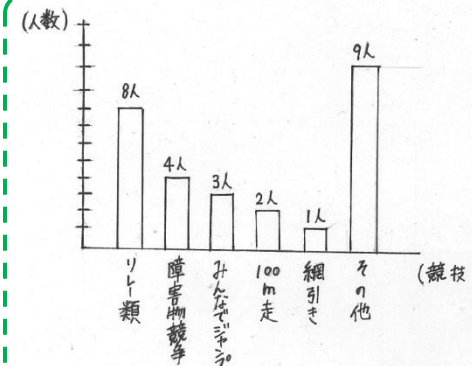
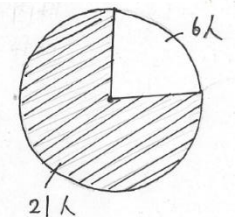
<予行と本場の合計>



<予行>



<本番>



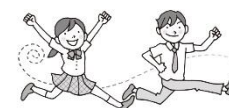
- 予行と本番合わせて 44 人の生徒が救護テントを利用しました。(昨年度は 55 人。)
- そのうち、32 人はけが、12 人は体調不良等の内科的理由でした。
- 今年度の特徴として、雨天で地面がぬかるんでいたため、リレーや障害物競争等の走る競技での転倒によるけがが多くみられました。

10月・11月の教育相談の日程

*10月30日(金) *11月13日(金) *11月27日(金)
時間：12:35～16:00 (1回50分程度) 場所：小会議室など



その他：希望する場合は、学級担任又は教育相談担当(山口・養護教諭)へ申し込んでください。みなさんの心のモヤモヤが少しでも軽くなるよう、一緒に考えます。



今月の担当保健委員：1年5組(大前・和田) 2年5組(下東・福定)
参考・引用：公益社団法人 日本眼科医会HP