

保健だより

11月号

茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R7.11.4

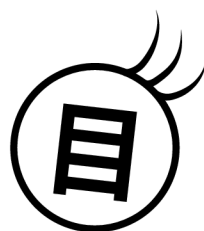


11月7日は立冬です。暦の上では、この日から冬になります。季節の変わり目は疲れが溜まったり、体調を崩しやすくなったりします。着るものを調整したり、あたたかいものを食べたりして、体調管理には気をつけましょう。そして、少しずつ本格的な冬を迎える準備を始めましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、つい夢中になりがち・・・
たまには遠くをながめて休憩を！



にやさしい
生活を！



目がズキズキ痛い、充血している、
目の周りが熱っぽいときには冷たい
タオルで目を冷やしてあげましょう。



目が乾く、ショボショボする、
そんなときはぬらしたタオルをレンジ
でチン！目を温めてあげましょう。

○カラーコンタクトレンズに注意○

カラーコンタクトレンズ(カラコン)は、視力を矯正するコンタクトレンズ同じ医薬品医療機器法で定められた「高度管理医療機器」です。通販など様々な方法で購入できますが、品質の良くないものもあるため、安易に使用することによって重大な目の障害を起こすことがあります。

- ・購入する前に必ず眼科で検査を受けてください。
- ・厚生労働省の承認を受けた製品には、「高度管理医療機器」の記載があるので確認しましょう。
- ・添付文書をよく読み、使用方法を守って使用しましょう。
- ・目の充血、異物感、痛み、まぶしさ、かゆみなどの異常を感じた時は、すぐに使用を中止し、眼科を受診しましょう。



教室の換気をしよう

寒い季節は換気がおろそかになりがちです。閉めきった室内では二酸化炭素濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が蔓延しやすくなりますので、必ず換気をしましょう。

【換気のポイント】

- 常時換気する。(窓と斜め対角にある扉を少し開ける)
- 常時換気が難しいときは、30分に1回以上数分間(できれば5分以上)、窓を全開にする。

