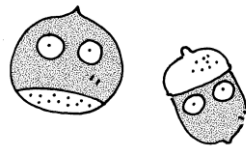


保健だより



宮城県水産高等学校

保健室

2018. 10. 1

すっかり秋の空気になりましたね。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などと、何をするにも快適な季節です。ただし、昼と夜の寒暖差が大きいので、衣類の調節や休養を十分にとるなどの体調管理を十分にしましょう。

♡♡♡目の愛護デー♡大切な目普段からアイしてあげてね♡

人間は普段目から多くの情報を得ています。そのため目は常にフル稼働しているので、知らず知らずのうちに使いすぎて疲れが溜まっていることも…。この機会に、普段の生活を見直して、目をいたわってあげませんか？

眼鏡・コンタクトレンズの度数は合っていますか？

今、教室で座っている机の位置から黒板の文字ははっきり見えるでしょうか。

- ・黒板の字がぼやける
- ・焦点を合わせにくい

このような自覚症状がある人は、眼科を受診して詳細な検査を受けましょう。

また、4月に行った視力検査の結果、受診勧告をもらっている人も、早めに眼科を受診しましょう。

最新の自分の視力を知りたい人は保健室で測れるので、保健室に声をかけてくださいね。

コンタクトレンズは正しく使えていますか？

コンタクトレンズを使うときは…

- ① 手をきれいに洗ってからレンズを扱う
- ② レンズ・ケースは使用後、こすり洗いをする
- ③ 必ず定期的に検査を受ける
- ④ 1日の使用時間・レンズの使用期限を守る
- ⑤ 違和感があればすぐに外す

これらを守って使いましょう。

おしゃれ用の カラーコンタクトレンズ

■インターネット通販
などで気軽に買って
使わないでください

■粗悪なものを
使ってしまうと…

■目に障害が残る
ことがあります

■どうしてもほしいときは…
眼科で相談・検査をしましょう
(まず保護者の方への相談が必要です！)

スマホの使用が長時間になっていませんか？



スマホなどのIT 機器を操作している際、人はまばたきの回数が大幅に減ってしまっていることが分かっています。まばたきの回数が減ると、ドライアイ状態になり、目が疲れやすくなります。

IT 機器を使うときは…

- ・目から50cm以上離して使いましょう
- ・1時間に1回、10分間の休憩を挟みましょう

☆10月26日(金)・27日(土)は錨章祭です☆

テストも終わり、いよいよ錨章祭の準備が本格的に始まりますね。今年度も食品を販売する団体がいくつかありますが、そこで気を付けてほしいことが衛生管理です。皆さん一人一人の心がけで、皆さんもお客さんも全員が楽しめる錨章祭にできるといいですね。

食中毒予防の3原則 「つけない・増やさない・やっつける」

★つけない！

- ・手洗いを正しくこまめに行う。
- ・調理器具はしっかり殺菌する。
- ・検便を受けた人が食品を扱う
- ・食材をよく洗う。
- ・生ものとそれ以外を区別して保管する。

検便は10月4日(木)まで！期日厳守です！



★増やさない！

- ・食品は室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する。
- ・調理は迅速に行う。
- ・調理後はなるべく早めに食べる。



★やっつける！

- ・中心部を75℃以上で1分以上加熱する。
- ・調理器具は、洗剤で良く洗ってから、熱湯や塩素剤などで殺菌・消毒する。



お知らせ

1 学年保健講話を実施しました

9月19日(水)4校時に、1学年を対象に「たばこと健康」というテーマで保健講話を行いました。

講師には石巻赤十字病院より、産業医である荒川梨津子先生をお招きし、50分間、たばこによる健康への影響や、近年話題となっている「加熱式たばこ」に関するお話など、最新の医学的な観点を交えながらお話いただきました。



- ・たばこの有害物質の量は主流煙より副流煙の方が多い。
- ・加熱式たばこにも有害物質が含まれているので、安全とは言い切れない。
- ・喫煙し始めるのが若いほど、病気にかかるリスクも高い。

正しい情報を学び、成人したときには自分で責任を持った判断ができるようになろう！

10月のカウンセリング予定日

〈カウンセラー来校予定〉 3日(水) 5日(金) 12日(金) 19日(金) 24日(水)

〈ソーシャルワーカー来校予定〉 2日(火) 15日(月) 19日(金)

※生徒だけではなく、保護者の方も利用できます。

※相談を希望する人は、保健室か担任の先生まで申し込んでください。

