



10月

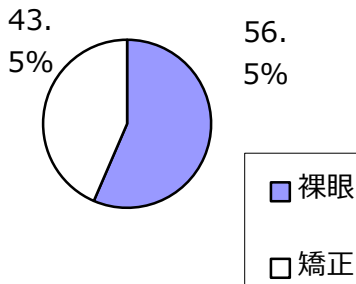
平成 27 年 10 月
進徳女子高等学校
保健室発行

朝晩涼しくなり、日中との気温差が激しくなったせいか体調を崩す人がみられます。規則正しい生活を心がけるとともに、気温に合わせて脱ぎ着するなど自己調節して風邪などひかない工夫をしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



視力矯正割合（全体）

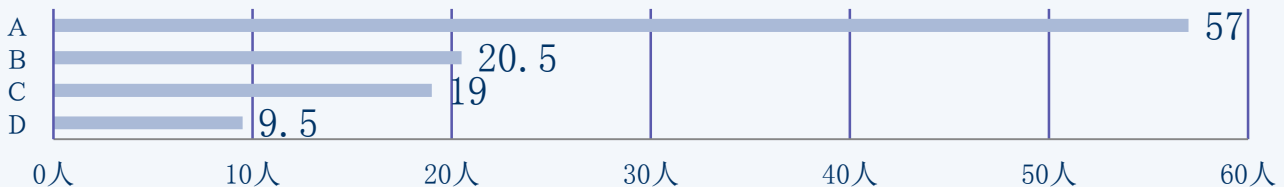


進徳高校の生徒の 43%が眼鏡もしくはコンタクトレンズを使用しています。また、視力検査の結果より、0.7 未満で医療機関への受診が必要である生徒数は、
 一年生：29人
 二年生：31人
 三年生：39人
 全校生徒では99人となっています。
 眼鏡やコンタクトの調整が必要な生徒は、必ず医療機関を受診して全員の生徒が0.7以上見えるようにしましょう。

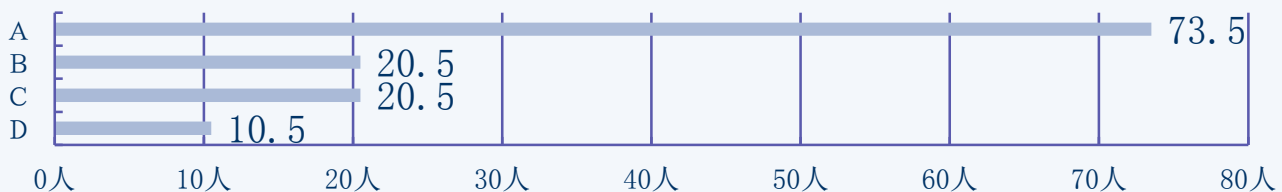


A…1.0以上 B…1.0～0.7以上 C…0.7未満～0.3以上 D…0.3未満

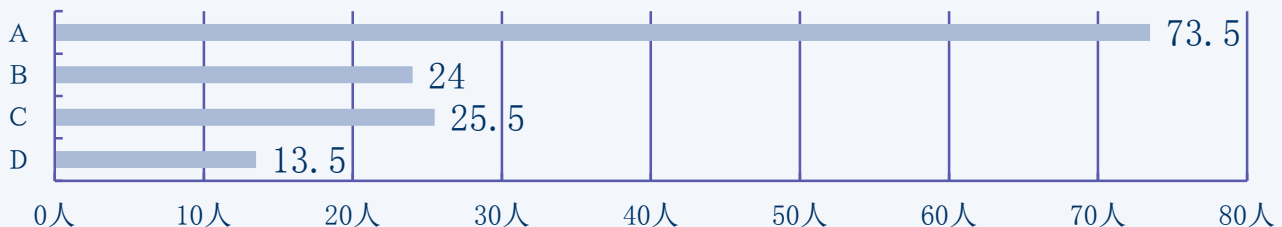
視力検査結果（1学年）



視力検査結果（2学年）



視力検査結果（3学年）



涙とまばたきは大切なのです

まばたきって、なぜするの？

まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。スマホやパソコンをしていると、目が乾燥しませんか？ それは、まばたきの回数が少なくなるからなのです。

涙って、役に立っているの？

- ・目の乾燥を防ぎます
- ・目の表面を滑らかにします
- ・目に酸素や栄養を届けます
- ・目のゴミやホコリを洗い流します
- ・ばい菌などの進入や感染を防ぎます

✕ 豆知識 ✕

コンタクトレンズは、じつは目に直接触れているわけではありません。角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。

だから、涙が少ないと目のトラブルがおこりやすくなるのです。



こんなことをしていませんか？

はずすのが面倒なので、つけたまま寝る日がある



交換の時期がきたけれど、きれいだからもうちょっと使う



友だちとカラコンの貸し借りをしている



カラコンを普通のコンタクトレンズに重ねて使っている



目が痛いときは、目薬をさしながらごまかす



保健室からお知らせ

10月20日～23日 二年生修学旅行：体調を整えて事前に薬等が必要な生徒は、各自準備してください。

修学旅行に中村が同行しますので、その間保健室の利用は、必ず担任の先生もしくは体育科二反田先生へ許可をもらってからになります。健康管理をしっかりとしましょう。

カウンセリングからお知らせ

毎週火曜日・10月9日（金）19日（月）14時～の予定です。生徒・保護者様どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村までお願い致します。

