

ほけんだより10月

昴学園高等学校保健室



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を過ごしていますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先にはきっと、新たな発見や出会いが待っていますよ。そしてそんなみなさんの「〇〇の秋」にも活躍しているのが「目」です。10月10日は、目の愛護デーです。普段の生活を振り返り、目の健康を守りましょう。

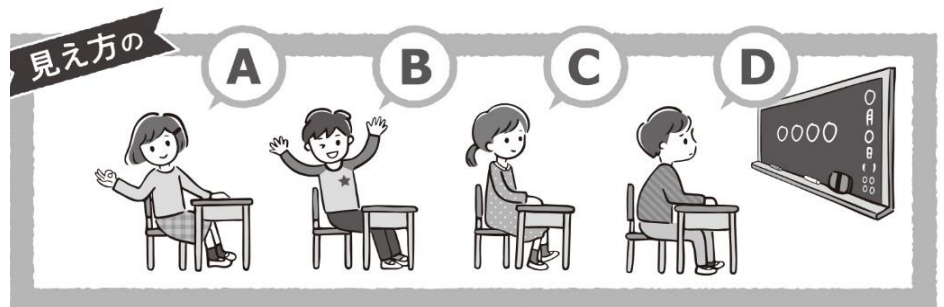
令和2年度視力測定結果（単位：人）

学年	裸眼視力				矯正視力(メガネ・コンタクト)			
	A	B	C	D	A	B	C	D
1年生	12	4	10	5	8	9	4	0
2年生	19	6	6	1	11	13	3	0
3年生	12	5	8	5	11	6	9	1

保健室からのお知らせ

眼科検診で「視力再測定」と言われている人は、矯正視力が測定できていない人です。

メガネ等を持って、保健室に測定に来てください。(今月中に!!)



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

視力がB・C・Dの人は、眼科を受診しましょう。見えづらいのに無理に見ると、目を疲れさせ、さらなる視力低下や頭痛等、不調の原因になります。

コンタクトレンズ ケースの手入れも忘れずに

コンタクトレンズのケアはばっちり！という人も…。ケースのお手入れはできていますか？

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。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。

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 フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに

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 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

ソフトは1.5~3カ月、ハードは6カ月~1年に一度は新しいものに交換を！

