

保健だより 10月号



<今月の保健目標：目の健康に気をつける>

平成26年10月 保健室



体調、崩していませんか？！

最近、体調を崩している人が増えています。
季節の変わり目は、体調を崩しやすいですから、
衣服の調節や体調管理に気をつけましょう！

10月10日は目の愛護デー

気づいて!!

疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。

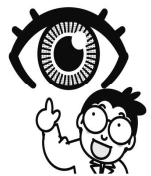


これらの症状は、疲れ目のサインです。
睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところ
を見たりして、目を休ませましょう。

おしゃれ用カラーコンタクトレンズ って何？

おしゃれ用カラーコンタクト
レンズは、近視・遠視・乱視な
どを調整するのではなく、おもに瞳の色を変
えるために使用するコンタクトレンズです。

目に重い障害を起こす可能性があるので、
使わないほうがよいでしょう。



それは見えにくいサインかも！



いちど、視力検査をしてみましょう。

保護者の方へ

4月の視力検査の結果、視力B(0.7)以下
の人には、受診のおすすめのプリントを配布し
ました。

まだ医療機関を受診していない人は、早めに
受診することをおすすめします！！