

# 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

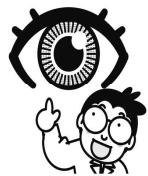
- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。



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！



一度、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、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！！