

ほけんだより

倉吉北高等学校保健室
平成30年1月15日
NO.6

あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごすことができましたか？
3学期を元気に過ごせるよう生活リズムを整え、感染症予防に努めましょう。

鳥取県中部ではインフルエンザ警報レベルで、本校でもインフルエンザが数名います。

1月9日は倉吉市内の小中高生の罹患者数は55人でしたが1月11日では76人に急増しました。今後も増加する可能性がありますので外出後の手洗い・人ごみの多い場所ではマスクの着用をしましょう。



(図は倉吉市小中高生のインフルエンザ罹患者数)

手洗いを再チェックしよう

- ① 手全体を軽く水で洗い流す
- ② 石鹸を手のひらにとり、よく泡たてる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 両手を組み指の間を洗う。親指もしっかりと。
- ⑤ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う
- ⑥ 手首を洗う
- ⑦ ③～⑥を反対の手を洗う
- ⑧ 流水で石けんの泡を洗い流す
- ⑨ 清潔なタオルやハンカチでふく。



カラーコンタクトレンズ
目のトラブル増えています。



目の障害

- ・角膜の感染症
- ・視力障害
- ・アレルギー性結膜炎
- ・ドライアイ 等々

安全に使うために

・眼科医に診てもらい自分にあったレンズをする

色やデザインが気に入ったから、安いからという理由で粗悪なレンズを購入すると、あとあと目に重大なトラブルが起こる可能性があります。眼科医の処方を受けて、厚生労働省指定のレンズを購入するようにしましょう。承認を受けたカラーコンタクトレンズのパッケージには、「薬事法承認番号」が記載されています。

- ・レンズの説明書をしっかり読みケアをする
- ・友だちとレンズの貸し借りは絶対にしない
- ・次のような症状が続く場合はすぐに病院を受診する
目の充血がひどい・目やにが出る・ゴロゴロするなど