ほけんだより 10月

2026.10.5
佐井寺中学校
保健室　No.9



気温が落ち着き、過ごしやすい日が増えてきましたね。
その一方で季節が夏から秋に変わっていることによる寒暖差や、花粉の飛散、夏の疲れが出ることなどにより、体調を崩しやすくなってきます。今、保健室では特にのどの痛みをはじめとして体調不良を訴える人が多いです。
今月は中間テスト、体育大会、そして３年生は実力テストが控えています。大切なタイミングでしっかり力を出すことができるように、自分の体調に目を向けて過ごしてくださいね。

市内ではインフルエンザＡによる学級閉鎖が起こるなど、全国と同じ動きをみせています。
今年は例年に比べるとかなり早い流行入りとなりました。これから感染症はより流行しやすい季節になりますので、今年度は感染対策に気をつけないといけない期間が長いかもしれません。
どんな流行り方をしたとしても、基本的な感染症対策は変わりません。
普段から手洗いしていますか？清潔な「はんかち・タオル」持っていますか？
誰でもできることを丁寧にすることが一番の対策だったりします。
良い習慣を身につけて元気に過ごしましょう！

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。



普段からコンタクトレンズを着用している人も多いですよね。
これらは眼科で処方を受けて、自分に合った度数を調整してもらいますが、取り扱い方法は守れていますか？なんとなく自己流になっていませんか？
そして、「視力は悪くないけど、遊ぶときはカラコンしてる」という人はカラコンの扱い方をきちんと知っていますか？
使い方を間違えると、目が感染症にかかり、激しい痛み、視力低下、最悪の場合は失明(視力が失われる)を起こし、おしゃれや盛るどころの話ではなくなります。
保健室で聞かれるコンタクトの扱いについて紹介しますので確認してくださいね。

Q1.ウィークリーやマンスリーのコンタクトレンズを洗いたいときは、専用の洗浄液か水道水でいい？

A1.コンタクトレンズは水道水で洗ってはいけません！ 水道水に含まれる細菌やアメーバで汚染されてしまい、眼の障害につながるので、必ず専用の洗浄液を使いましょう。

Q2.1DAY のカラコンは「24 時間はつけていい」という意味だから、友だちと会うために1時間だけつけたものは、正しく洗って保管すれば、また使うことができるよね？

A2.カラコンも通常のコンタクトも、1DAY のレンズは一度目につけたものを外した場合は捨てて、必ず未開封の新しいレンズを使用するようにしてください。保管して別日に使う、同じレンズを何回も使うといったことは、目の表面(角膜)に深い傷をつくり激しい痛みや視覚障害の可能性があり大変危険です。

