

ほけんだより 10

令和8年10月19日
県立加古川南高等学校
保健部

中間考査お疲れさまでした。季節はすっかり秋ですね。朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。感染症も流行しやすくなりますので、注意が必要です。

秋の夜長、ついつい夜更かししがちですが、スマホを置いてホッと一息。目も体も心も休めて、のんびりと穏やかに過ごせる時間が作れるといいですね。



学校の中でも多い、コンタクトレンズのトラブル。眼の充血やかゆみを訴えて保健室に来て、「コンタクトをはずすと目が見えないから…」と言って、コンタクトをつけたままの生徒がいます。少しでも違和感を感じた時にはすぐにコンタクトをはずせるように、普段からメガネを用意しておきましょう。必要に応じて、レンズケースや保存液などのケア用品も携帯しておく◎

生徒の皆さんには、ほけんだよりと一緒に以下のものを配布しています。

- ・中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド(冊子)
- ・レンズケアについて(チラシ)
- ・カラーコンタクトレンズについて(チラシ)

コンタクトレンズを使用していない皆さんも、目の健康のために必要な情報が掲載されていますので、ぜひ目を通してください。

*** コンタクトレンズに水道水は使っていいの? ***

ゴミがついたから — そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか?

保存液がないから

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水が ついてしまった レンズは装用せずに処分してくださいね。

それ、ちょっと待って!

どうしてダメなの?



インフルエンザワクチン 早めの接種を

今年のインフルエンザは、全国的に例年より早い8月下旬から流行が始まっています。1999年以降で2番目に早いスタートです。例年冬に流行のピークを迎えますが、今年はピークが早まる可能性もあります。

インフルエンザワクチンは、接種後効果が出るまでに約2週間かかります。受験や修学旅行などを控えた大事な時期ですので、計画的に接種を検討しましょう。自分自身の健康を守るだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも早めの接種を…!

もちろん、ワクチン接種だけで感染が防げるわけではありません。

ワクチン接種 + 日常的な感染症対策
が重要です!

- 手洗い・うがい
- 咳エチケット(マスクの着用)
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事
- 換気 など

最近、手洗い忘れていませんか?

食事の前・トイレの後・外から帰ってきた後・咳やくしゃみが出た後 など

こまめな手洗いは感染症対策の基本です。



季節の変わり目は、心も疲れやすくなります… 《キャンパスカウンセリング今後の予定》

10月22日(木)・28日(水)

一日3枠 ①5限・②6限・③放課後

11月4日(水)・12日(木)・26日(木)

※原則予約制です。

希望する人・興味のある人は、保健室もしくは担任まで。保護者の方もぜひご利用ください。

《日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について》

未申請の書類が手元にある人は、早めに提出してください。(12月の申請はできません。)

書類をもらったけれど、申請しない場合も、保健室まで報告・返却しに来てください。