

ほけんだより

10月

金沢向陽高校 保健室

10月10日は

目の愛護デー

です♪

コンタクトレンズは正しく使用していますか??

コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です!!

厚生労働省からの通達
(平成29年9月26日)

眼科で検査を受けないで
コンタクトレンズを装用するのは
ルール違反です!

眼科へ行こう!!

* 色覚検査 *

色について、多くの人と異なる見え方をする人がいます。しかし、そのことについて早めに気づき、状態に合った生活上の対処を行えば安心安全な生活が営めます。入学時にとった希望調査により、1年生は随時色覚検査を行います。検査は希望があれば入学時に希望しなかった1年生や、2・3年生も受けられます。希望する人は保健室までご連絡ください。



夏休みが終わって1か月。体育後の体調不良がとても多い! 聞くと、睡眠不足がとても多い! 慢性的な睡眠不足は自律神経の乱れを生じさせ、運動時に体調不良が起こりやすくなります。睡眠不足は万病の元ですし、また、熱中症も誘発します。

危険です!!

よく寝て、朝ご飯を食べて、登校するようにしてください。陸上競技大会も近いです。体調を整えて臨みましょう!