

新年度が始まって3週間がたちましたか新しいクラスには慣れてきましたか。  
暖かくなってきたと思ったらまた寒くなって…をくり返していて体調をくずす人がたくさんいるようです。

4月に入って3年生の中でインフルエンザにかかった人がいました。今までに4人がインフルエンザ(B型)と診断されています。(現在、全員が治っています。)

以前はインフルエンザのピークは1~2月で、3月中旬までには収まっていたのですが近年4月に入ってもインフルエンザにかかる人が多くなってきました。

1月23日に広島県で発令された「インフルエンザ注意報」は4月7日に解除と減少傾向ですがまだ注意が必要です。



## 定期健康診断が始まりました

すでに保護者様あてのアリントなどで日程をお知らせしていますが表の通り定期健康診断を実施します。

健康診断の前日には先生や保健体育委員から説明がありますのでよく聞いてきちんと検診や検査が受けられるように準備しておきましょう。

健康診断が終わって、病院などできちんと診てもらった方がよい場合には結果と受診を勧める内容の通知を出します。早めに受診しましょう。



### 平成26年度 健康診断の日程

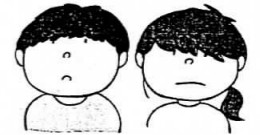
月日	曜日	検査・検診	月日	曜日	検査・検診
4月10日	火	身体測定・視力聴力検査	5月16日	金	耳鼻科検診
4月17日	木	尿検査(1次)	5月20日	火	心電図検査
4月21日	月	眼科検診	4~6月		結核検診(診察・エックス線デジタル撮影含む)
5月1日	木	尿検査(2次)			
5月8日	木	内科検診	未定		心音・心電図検査(5月24日欠席者分)
5月14日	水	歯科検診	6月		希望者に色覚健康相談



### 4月21日 眼科検診

眼科検診は学校医(眼科)の山田恭子先生が実施してくださいました。  
検診後のお話の中でいくつかの指導いただきました。

髪の毛が目にかからないようにしましょう。



### 髪型で、視力低下のおそれ…

前髪や顔の横の髪の毛が目にかかっている場合、

目の前に髪の毛がちらついて、目の疲れ、視力の低下につながります。

また、髪の毛で目が汚れる原因にもなります。目に髪の毛がかからないような髪型にしてください。季節がら、マスクをしている人も多かったのですが、マスクの着用でますます見づらくなるのではないのでしょうか。



コンタクトレンズの取り扱いに気をつけましょう。

### 使用時間、方法を守ろう!

コンタクトレンズを使っている人は、使用時間、使用法、消毒方法を必ず決められたとおり守ってください。3ヶ月に一度は眼科で目の状態を見てもらいましょう。

ネットでコンタクトレンズを販売していますが、きちんと眼科を受診して処方してもらってから購入しましょう。同じ処方箋をずっと使って購入する人もいますが、少なくとも3ヶ月に1度は受診が必要です。

正しく使用しないと、角膜(黒目のところ)が傷つきます。



### 中学生はできればコンタクトレンズより、メガネを

角膜を保護するために、なるべく使用時間、使用期間は短い方がよいので、できれば高校生以降の使用を勧めます。

スポーツするのに必要な以外、中学生には勧めていません。

コンタクトレンズを使っている人も、必ずメガネも作りましょう。目の調子が悪いときには、メガネを使いましょう。コンタクトレンズの使用時間を守るためにも、メガネは必要です。

中高生には必要ないのでは?



### カラーコンタクトレンズの害

コンタクトレンズの使用はなるべく避けたほうが望ましいと言いましたが、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズにはもっと注意が必要です。

度が入っていないカラーコンタクトレンズは、医師の処方なしに購入できるため、粗悪品が多く、事故が多発しています。