



風間はまだ暑いものの、朝晩はだいぶ涼しくなり、秋風が心地よい季節になりました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋等…色々な楽しみかたがありますね。皆さんは、どのような秋を過ごしますか？季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、健康に気を付けながら快適な秋を過ごしましょう♪

10月 10日  
目の愛護デー



## コンタクトデビューする みなさんに知っておいてほしいこと☆

①コンタクトを買いに行く

②眼科に行く



Q 問題です。  
コンタクトレンズを使い始める前にすることは？



正解は ② コンタクトレンズを使う前には必ず眼科へ！

コンタクトレンズは目に直接入れるものなので、目への影響がとても大きいものです。必ず眼科で自分に合ったレンズを調べてもらい、正しい使い方を教えてもらってください。



ソフトとハード、どっちがいい？	ソフトコンタクトレンズ		ハードコンタクトレンズ
	1DAY (1日使い捨て)	2WEEK (2週間使い捨て)	
◎メリット	<b>つけ心地が良い</b> →レンズが薄く、目に密着するためずれも少ない	<b>つけ心地が良い</b> →レンズが薄く、目に密着するためずれも少ない	<b>酸素を通しやすい</b> →目へのダメージが小さく、トラブルも少ない
	<b>安全性が高い</b> →1日使い切りなので手入れも不要で衛生的		<b>価格が安い</b> →正しくケアすれば長く使える
✕デメリット	<b>価格が高い</b> →毎日替えるとかなりお金がかかる	<b>消毒が必須</b> →水を含み細菌やアメーバが繁殖しやすく、ケアを怠ると感染症の危険も	<b>慣れるまでつけ心地が悪い</b> →最初はゴロゴロした感じがする
	<b>酸素を通しにくい</b> →素材によっては目が酸素不足になることも	<b>酸素を通しにくい</b> →素材によっては目が酸素不足になることも	<b>激しいスポーツに不向き</b> →スポーツ中に落ちやすく、落とすと高確率で紛失する

### これはいつも持ち歩こう

「目が痛い」「目が赤い」そんな時はガマンしてコンタクトレンズをつけたらダメ！  
すぐにはずして対処できるように、ケア用品・レンズケース・眼鏡はセットで持ち歩いておきましょう☆



### 使用ルールは絶対厳守！

コンタクトレンズでトラブルを起こして眼科受診する人のほとんどが、使い方が原因です。使用期限を越えて使ったり、つけたまま寝たりするのはNGです！！





# インフルエンザ 予防警報発令中!

小禄中では9月中旬から、インフルエンザA型が発生し、2年生1クラス、3年生1クラスが学級閉鎖になりました。季節はずれなうえに、小禄中だけの流行でしたが、引き続き注意しましょう!

まだ「心配」が「インフルエンザ」★ おうちの人による **登校前の健康観察** よろしく!!! をお願いします

体温が平熱よりも 1℃ 高いときは 休養をおすすめします。

はあ...

無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!

わかった

家にいるから

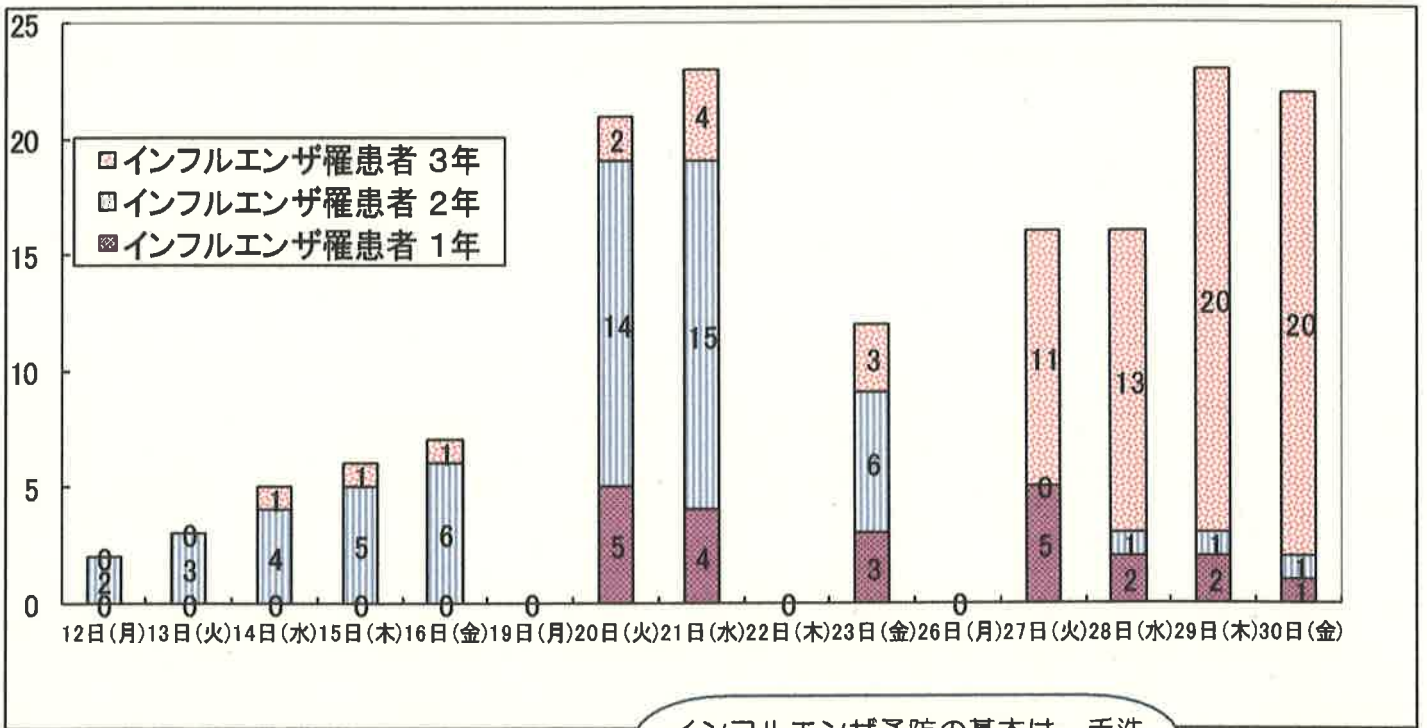
欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただけると 助かります。

ヨソヨソ!

**インフルエンザの場合** 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

## 小禄中☆インフルエンザ速報 (9月)



《9月のインフルエンザ罹患者》  
 1年生： 12名  
 2年生： 21名  
 3年生： 26名 ☆合計：59名☆

インフルエンザ予防の基本は、手洗い・うがいです。習慣づけましょう！  
 また、咳の出る人や風邪ぎみの方はマスクをつけて、周りの友達に移さない心配りをしてくださいね!



病気・異常のある人は、**治療・検査を忘れずに...**

気持ちよく 新学期を 迎えよう。

## 保健室から秋休みの宿題

4月・5月の健康診断で異常が見つかった人は、秋休みのうちに、検査・治療を済ませておきましょう！  
 視力低下やむし歯を放っておくと、勉強や部活動に打ち込むことが出来ません。  
 2学期は、修学旅行や、高校受験など大事なイベントが盛りだくさん！今のうちに病院を受診しましょう！