



令和8年10月20日発行

島根県立出雲高等学校

暑いが続いていましたが、ようやく涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。中間試験も終わり、一息ついている人も多いのではないのでしょうか。スポーツの秋や芸術の秋、食欲の秋など楽しいことが多い季節です。しかし、この時期は朝晩と日中の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。島根県内でも東部の学校(松江や安来など)でインフルエンザの流行が確認されています。部活の大会や受験など、大事な行事を控えている生徒も多いと思いますので、手洗いうがいやマスク、衣服を調整するなどして体調管理をしましょう。



10月10日は
目の愛護デー

スマートフォンやパソコン、テレビなどに囲まれた私たちの生活ですが、気をつけて使用しないとドライアイや眼精疲労などのトラブルが起こる可能性があります。普段の生活を振り返って、目を大切に使いましょう。

○出雲高校生のコンタクト利用の実態

皆さんはコンタクトレンズを正しく利用できていますか？ 昨年度実施されたコンタクトレンズ使用における目の健康トラブルのアンケートによると、出雲高校の40%以上の生徒がコンタクトを使用していることがわかっています。そして利用者のうち、12%の人がコンタクトの使用期限を守っていないという結果がわかりました。また約25%の人が洗浄液を交換していない、コンタクトケースの洗浄をしていないという結果もわかっています。

「酸素透過性」と「含水率」を知っていますか？

アンケートの結果から67%の人が「酸素透過性」と「含水率」という言葉を聞いたことがないという結果がわかっています。

知らないでコンタクトレンズを選んでいると、将来コンタクトレンズが使えない目になってしまうことも...

①酸素透過性＝「瞳の呼吸のしやすさ」

酸素を通さないレンズを長時間使用すると、瞳が酸欠状態になり、酸素を補おうとして充血が起こります。

酸素透過性の高いレンズほど、裸眼に近い状態で過ごせます。

→カラーコンタクトは普通のコンタクトレンズよりも酸素透過性が低い傾向にあります。ネットやディスカун トストアで安く販売されている海外製の中には日本の安全基準を満たしていないものが混ざっていることもあります。眼科などで目に合った安全なレンズを選びましょう。

②含水率＝「レンズに含まれる水の割合」

・高含水(50%以上)＝柔らかく、つけた瞬間は潤っているので目に馴染みやすいというメリットがあります。しかし、水分が蒸発しやすいので形を保つために涙を吸い取ってしまい、目が乾きやすくなります。

・低含水(50%未満)＝レンズの水分保持能力が高く、レンズが乾きにくいので涙を吸い取らないというメリットがありますが、素材が硬めでつけたときの異物感を感じる場合があります。

購入する際には**酸素透過性**と**含水率**を確認し、自分の目の性質に合わせたコンタクトレンズを選びましょう。

コンタクトの利用に伴うトラブルについては「目の乾き」、「痛みがある」、「かゆみがある」と回答する人が多くいました。心当たりのある人は、ドライアイの可能性あります。右のドライアイチェックを参考にしてみてください。

ドライアイチェック

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目が重たい感じがする |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が赤くなりやすい |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ 目が痛い |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 理由もなく涙が出る |
| ☐ 物が霞んで見える | ☐ 光が眩しく見える |
| ☐ なんとなく目に不快感がある | ☐ 目がかゆい |

5つ以上当てはまった人はドライアイの可能性があるので眼科の受診を検討しましょう



頭が痛くなったら頭痛薬、熱があつたら解熱剤など、私たちは様々な薬を日々の生活の中で使用しています。皆さんは薬を正しく服用できていますか？

厚生労働省は10月17日が「薬祖神祭の日」であることにちなんで、毎年10月17日から23日を「薬と健康の週間」としています。この機会に自分の服薬の仕方が正しいかを確認してみましょう。

○薬の飲み方に関する注意点

薬の説明書をよく読みましょう
正しい使い方や効き目などのほか、副作用などの大切な情報が書かれています。

薬を飲むタイミングを守りましょう

- ・食前: 食事の約1時間～30分前
- ・食後: 食事の後約30分以内
- ・食間: 食事と食事の間
- ・就寝前: 就寝する約30分前
- ・頓服: 発作時や症状のひどいとき

薬を飲む量や期間を守りましょう
薬は決められた量より多く飲んでもよく効くものではありません。むしろ副作用や中毒症状が現れることがあります。

飲み合わせに気をつけましょう
一部の食品には特定の薬との飲み合わせが悪いものがあります。



〈保護者の皆様へ〉

1学期に配付しました「検診結果通知(ピンクの用紙)」の受診報告未提出の方へ、10月下旬にある保護者面談時に再度担任から記入と提出の依頼をさせていただきます。

提出がまだの方や、受診をされない方はその旨を記入し、提出をお願いいたします。



寒暖差のある時期に活躍 ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



スクールカウンセラー来校日

日時: 11月5日(木) 13:15~16:05

11月9日(月) 8:45~11:35

11月16日(月) 13:15~16:05

希望する人は保健室までお知らせください