



令和2年11月2日
熊谷市立熊谷東中学校

中庭の木々も色づきはじめました。これからさらに秋が深まり、冬が近づきます。今年はインフルエンザに加え、新型コロナウイルス感染症に気を付けなければならない特別な年になりました。感染症予防のためにも「食欲の秋」しっかり食べて健康な体をつくりましょう。

引き続き感染症対策をお願いします

- ・日常において、3つの条件（密閉空間、密集、近距離での会話や発声）を避けましょう。
- ・十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動を心がけ、免疫力を高めましょう。
- ・手洗いや咳エチケットなど、感染症対策を徹底しましょう。
- ・毎朝の検温と健康観察を行い、登校時にはマスクを着用しましょう。

新型コロナウイルス感染症に係る健康観察カードは登校日に担任の先生に提出してください。



令和2年度 埼玉県歯と口の健康啓発標語コンクールで2年小島叶愛さんの作品「よく噛むと 胃によし 歯によし 脳によし」が特別会長賞に選ばれました。

おめでとうございます！！



歯科健診が予定されています

11月12日（木）

1年生 2年1組 2年2組 東雲学級

12月10日（木）

3年生 2年3組 2年4組

コロナ禍での「昼の歯みがき」について

- ①コップを持参し、自分の席に座ってみがきましょう。
- ②歯みがき中の私語を慎みましょう。
- ③うがいでの飛沫を減らすため、歯みがき剤の使用を減らし、水を吐き出す時に飛び散らないようにしましょう。
- ④水道（流し）では、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。



皆様のご協力よろしくお願いします！！

カラーコンタクト（カラーCL）の眼障害！

先日、本校学校医、たかの眼科院長高野俊之先生の講演を聞く機会がありました。その内容を紹介します。



カラーCLは雑貨店、ドラッグストア・インターネットで気軽に購入できることから、中高生に使用者が増加している。中学生女子の増加が顕著である。

問題として、酸素透過性の低い材質を用いた粗悪なものが多く出回っている（値段が安い）こと、これらはレンズ表面に着色顔料があり、レンズの凹凸や粗さから角膜障害を引き起こすことにつながっている。また、長時間装着による眼障害が見られる。

色やデザインだけで選ぶことは大変危険で、眼科を受診し装用練習をしたうえで使うことが望ましく、使用中も目のトラブルが起きたら、速やかに眼科を受診する必要がある。

改めて医療機器であるCLは素材を選び・しっかり管理するということが大切だと感じました。カラーCLだけでなく、ソフトCLでも眼障害のリスクがあります。

6月の視力検査で約5割の人に「治療のお知らせ」を配布しています。CL使用を考えている皆さんは、ぜひ眼科を受診してから購入しましょう。

【視力検査結果】

