



保健室だより

皆さん、目を大切に
していますか？

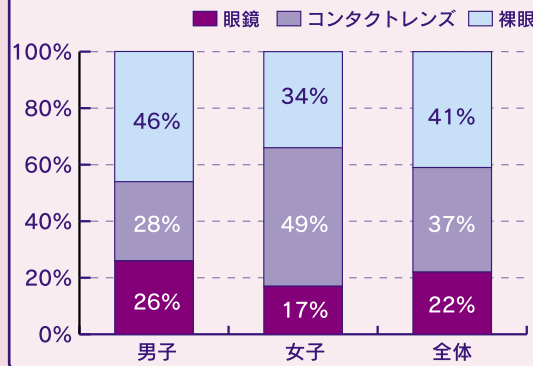
特にコンタクトレンズを装着して
いるあなた…

こんな心当たりは、ありませんか？

- ・夜更かししてそのまま、ついつかり、朝まで眠ってしまった…
- ・忙しい毎日に追われ、レンズのケアをせずに装着している…
- ・友人のおしゃれなカラーコンタクト、ちょっと借りて装着しよう…

便利なコンタクトレンズも、不適切な使用法でトラブルが多くなっています。

角膜びらん(角膜が傷つき、炎症をおこす)や角膜潰瘍(角膜が傷ついたところに、細菌やカビなどが感染しておこる)など、失明や長期に治療をしなければいけない病気がたくさんあります。

2006年度
コンタクトレンズ利用状況

目の違和感、充血、かゆみ、痛み等を感じた時は、すぐに眼科で診察を受けましょう。

レンズケースや洗浄液は必ず携帯し、調子の悪いときは眼鏡にかえましょう。

☆睡眠時は必ずはずしましょう。

「たった一晚」と過信しないように!!

☆角膜も呼吸しています!!

長時間使用していると酸素不足となって細菌感染を引き起こしやすくなります。

(装着時間は12時間をめに)

☆コンタクトレンズの寿命

ソフトレンズ: 1年~1年半

ハードレンズ: 2年半~3年

使い捨てレンズ: 各レンズで決められている使用期限

☆コンタクトレンズを

衛生的な状態に保ちましょう!!

汚れた指先や唾液で取り外しや、装着しない。長い爪はレンズに傷をつけやすい!

12月1日はエイズデー

エイズデーにあわせ12月1日に1号館および2号館入り口で恒例のHIV感染予防パンフレットとレッドリボンを配りました。レッドリボンは、エイズについての理解と支援を示す象徴として万国共通のもので、健康教室のメンバーが300個作成し、その思いを込めて手渡しました。健康教室では、異性交際で傷つかないため

にはどうしたらよいか話し合いました。性について知識は持っていますが、実際の場面では気持ちとは違った結果となることが多いことなどから、相手の行動に対してとっさの言葉と行動のパターンをいくつか持つことが大切という結論になりました。

その一部を紹介します。



女性の対処方法(彼が迫ってきたとき)



- ・ほんとに私のことを考えてくれている? これからも付き合いたいからコンドームを使用しよう。
- ・あなたのことが好きだからお互いが安全に悲しいことが起きないようにコンドームがあるときに!
- ・コンドームがないと無理!

男性の対処方法(彼女が迫ってきたとき)



- ・「今は我慢しよう。今度買ってくる」
- ・信頼してるからこそ今は我慢!
- ・今から買いに行こうか

あなたならどうしますか

異性交際は二人でよく考えて、話し合って行動しましょう

STOP AIDS

秋季全国火災予防運動の一環として
呉キャンパスで防火訓練

広島国際大学呉キャンパスでは、平成18年度秋季全国火災予防運動(期間:11月9日~15日)の一環として、11月14日(火)に呉市東消防署の協力を得て社会環境科学部の学生、教職員約200名の参加で防火訓練を実施しました。

当日は、5号館5501教室から出火したことを想定し、消防署へ連絡する通報訓練、消火ホースを利用する消火訓練、学生を屋外へ移動させる誘導訓練を行い、中でもハンゴ車を利用した救命訓練では緊迫した空気が現場に張詰っていました。最後に呉市東消防署の山岡署長、自衛保安隊長の大場副学長から講評をいただいた後、呉市東消防署査察係長らの指導で消火器を利用したフライパン火災の消火実演等があり、訓練を終了しました。