



ほけんだより

令和4年10月3日(月)
湖南中学校 保健室

10月に入り、すっかり秋らしくなってきました。日中と朝晩の気温差が激しい季節ですので、体調管理には十分気を付けてください。また、感染者数も減ってきてはいますが、落ち着いてきているわけではありません。引き続き感染症対策を行い、1・2年生は新人戦に、3年生は教達検に向けて頑張りましょう。

10月の保健目標

目の健康を守ろう



ドライアイって知っている？



ドライアイとは、涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じることです。ドライアイが進行すると、「視力の低下」「目の痛み」「角膜が乾燥してはがれる」といった症状が現れることもあります。

原因	<ul style="list-style-type: none"> パソコン、スマートフォン、ゲーム機器などの長時間使用 エアコンによる風や、空気の乾燥 コンタクトレンズの使用 精神的なストレス
----	--

ドライアイが慢性化する前に、目の疲れや乾燥を感じた時点で早めに対処することが大切です。目の疲れや乾燥には目薬で対処することができます。すでにドライアイが慢性化している場合は、目薬を使用しながら、ドライアイの症状を悪化させないように生活習慣も見直してみましょう。



目薬の正しい使用方法



泡立てた石けんで手をしっかり洗う

容器の先が臉やまつげに触れない様にさす

目からあふれた分をハンカチなどで拭き取る

まばたきはせず目は閉じて薬を浸透させる

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガが面白い！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出ている？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

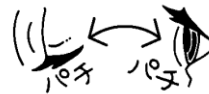


8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



希望者への視力検査再実施のお知らせ

視力低下が気になる人や、4月の視力検査でまだ受診していない生徒を対象に視力の再検査を行います。再検査の結果、受診が必要と判断された場合は、治療カードを再発行します。再検査日は次の通りです。希望する人は担任の先生に言ってから、検査場所の保健室へ来てください

対象学年	再検査日と時間（どの休み時間に来ても構いません）						
1年	10/6（木）	1休	2休	3休	昼休み	5休	放課後
2年	10/7（金）	1休	2休	3休	昼休み	5休	放課後
3年	10/11（火）	1休	2休	3休	昼休み	5休	放課後

ちなみに…

4月の測定で治療カードを渡した生徒の約74%が未受診でした。視力の低下の原因を眼科に調べてもらい、必要な処置を受けましょう。



衣替えの季節、気温に適した服装を

皆さんは毎朝、天気予報を見てから登校しますか？この季節は、天候や気温の変化が起こりやすいので、なるべく天気予報を見て、その日の服装を決めるのがオススメです。

また、夕方になると一気に冷え込み、部活動でかいた汗などを放っておくと、体が冷えて風邪をひいてしまいます。放課後活動や体育でたくさん汗をかくという人は、タオルで汗をよく拭き、体が冷えないよう、替えの湖南Tやジャージを持ってきて、冷え対策をしましょう。

よくある場面

先生、上のジャージを忘れてしまって…寒いので貸してください！

家を出たらこんなに寒いと思わなくて…カイロか湯たんぽくれませんか？

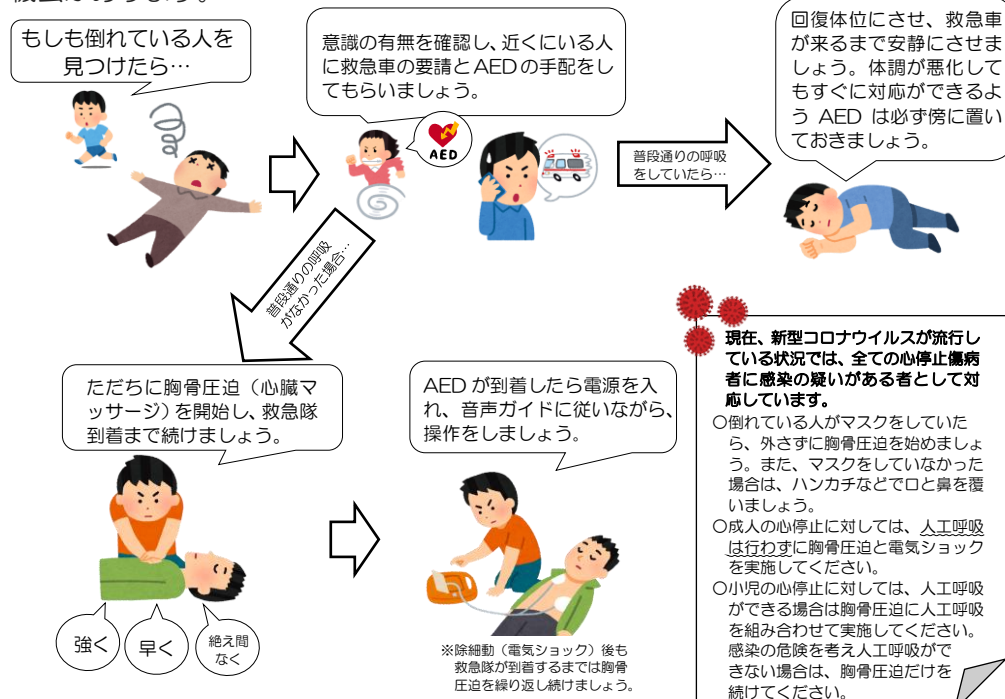
カイロや湯たんぽは、数に限りがあるため保健室で必要と判断した生徒にのみ渡しています。お腹が冷えやすいという生徒などは、事前に家から持ってくるようにしましょう。

AED 学ぼう！ AED について AED

AEDとは「自動体外式除細動器」と呼ばれており、様々な場所に設置されている救急救命製品の一つです。学校はもちろん、商業施設や駅などの公共施設にも必ず置いてあります。

Q.「どういう時に使用するの？」

AEDとは、何かしらの原因で心停止が起きた時に使う「除細動器」で、機械的な電気ショックを与えることで、正常なリズムを取り戻させます。持ち運びができ、誰でも簡単に使える「除細動器」として、2004年7月より誰でも利用できるようになりました。中学校では保健の授業で、AEDの使い方について学習する機会があります。



参考資料：日本医師会による心臓蘇生法リーフレット

保健室クイズ

Q.湖南中学校には全部で3つ、AEDが設置されています。さて、どこに設置されているでしょうか？

どこだろう？保健室とか？ 体育館にはありそうだね！

正解は、保健室前の掲示板に書いてあるよ！
気になる人はチェックしてみてね！