

保健通信　１０月号

湯本高校保健室
令和元年１０月１５日

１０月に入り、朝晩は肌寒い日が続いていますね。湯高生の皆さん、修学旅行・遠足お疲れ様でした。充実した時間を過ごせましたか？旅行明けで疲れが溜まっているのと、季節の変わり目ということもあり、これから体調不良になる人が増えると予想されます。体調を崩さないように風邪予防をしっかりとして、実りの多い秋にしてください。

今月は、目の愛護デーについてです。皆さんの身近にあるスマートフォンの使い方について考えてみましょう。

１０月１０日は、目の愛護デーでした！

スマートフォンやタブレットなどを使うとき、ついつい寝転んでしまい画面との距離が近くなっていませんか？近い距離でさらに長時間使いすぎてしまうと、目だけではなく身体にも様々な症状がでてきます。目がかすむ、重い、痛い、乾く、目を開けていられない、涙が出る、まぶしい、頭痛、肩こり、腰痛などが気になっている人、は目の疲れからきているのかもしれません。そんな時は目を休ませてあげましょう。

ドライアイで悩んでいませんか？

スマートフォンやパソコンを長時間見続けていると、まばたきが少なくなり、知らず知らずに目を酷使してしまっています。ドライアイは目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙が均等に行きわたらなくなり、目の表面に傷が生じる病気です。

こんな症状、ありませんか？？

- 目が疲れている
- 目が痛い
- 目が乾いた感じがする
- 目がごろごろする
- 目が赤い
- 不快感がある
- 目がかゆい
- 涙が出る
- 目ヤニが出る
- 光を見るとまぶしい

ドライアイにならないために普段から気を付けてほしいこととしては、①スマートフォンやパソコンを使うときに休憩をはさみながら意識的にまばたきをする、②エアコンなどの風に直接当たらないようにすることなどです。また、コンタクトレンズを使用している人は涙が蒸発しやすくなるので、涙不足を補うために目薬や加湿器を使用しましょう。

目に優しい生活をしよう

○目がズキズキ痛い、充血している、目の周りが熱っぽい

→冷たいタオルを目に当てて冷やす

○目が乾く、ショボショボする

→蒸しタオルで目を温める

保健室から…

皆さん、毎日手洗いはしていますか？現在、保健室前には手洗いについての掲示物を飾っています。「Ｒ先生」にご協力してもらい、①授業が終わった後の手、②手を洗った後に髪を触った手、③石鹸を使い手を洗ったあとアルコール消毒をした手でパンを触ってもらいました。この３つのパンを放置して、カビの生え方に差は出るのか？を検証しています。他にも、手の洗い方を模型を使って説明をしています。

風邪予防として、手洗いはとても大切です。是非見に来てくださいね！

１０月の行事予定

7日	修学旅行結団式
8日～	修学旅行(～11日)
11日	遠足
25日	薬物乱用防止教室

カウンセラー来校日

10月　3･17･24･31日　（木曜日）

希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。
予約がいっぱいになってしまう場合があるので、お早めに！

