

保健だより 10月号

宮城県東松島高等学校
平成30年10月1日 No.6

今月の保健目標

「目を大切にしよう」

「暑さ寒さも彼岸まで」とよく言いますが、暑さが落ち着き、涼しさ・寒さが感じられるような季節になりました。みなさんの服装も、半袖から長袖に衣替えをしている人も多く見られます。これから気温も一段と低くなりますので、カゼなどを引かないように注意してください。そして、今月末にはみなさんの楽しみにしている東松祭があります。体調をしっかりと整えて、東松祭当日は大いに盛り上がりましょう！！



みなさん自分の目を大切にしていますか？
最近は、スマートフォン、ゲーム、パソコンなどに夢中になり過ぎ、長時間使用している人も多くいます。そのため目や体が疲れすぎてしまい、不調をきたしている様々な症状が現れてくることがあります。

- 首、肩、腰などの凝りや痛み
- 頭痛やめまい
- 目が乾く
- 目や目の周りの痛み・疲れ
- かすんだり、ピントがずれたり見えづらい
- 目が充血する



- 連続使用時間をチェックする(アラームを使うのもおすすめします)
- 適度に休憩を！！
- 遠くを眺める
- たっぷり睡眠をとる

* 本を読んだり、勉強する時は部屋を明るくする。
良い姿勢を保つ。前髪の長い人は、目にかからないようにする。
普段から目に優しい環境を心がけましょう。

麦粒腫 (ものもらい)
・症状・
まぶたの縁が赤く腫れあがり、痛みや目ヤニがでます。疲れて抵抗力が落ちているときに感染しやすい傾向があります。

ドライアイをふせぐには

●蒸しタオルなどで目を温める

●まばたきを意識して多くする

1時間ごとに10～15分休もう

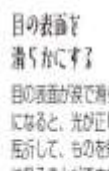
●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目に直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする

涙がでるのは、なんのため？

目に酸素や栄養を届けます
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。

感染を防ぐ
目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。



* Quiz ……ふえるほど、へるものは何？

* ヒント ……ゲームやスマートフォンの時間がふえるほど、へるものです (答えは裏面に)

もしも涙がなかったら

■目が窒息！？

血液は、体の各臓器に酸素を運びます。でも、黒目（角膜）には血管がないので、目の表面を覆う涙の膜が、酸素を取り込み目に運んでいます。



■目が傷だらけに！？

目にゴミが入ったとき、涙が出ます。異物を涙が洗い流しているのです。もし涙がなかったら、繊細な目はたちまち傷だらけになってしまいます。



コンタクトレンズは涙の上に装着するので、涙の膜が乱れ、途切れてしまうことも。自宅では早めに外して、涙の膜を元に戻す時間を作りましょう。

*視力を測りにくる人が多くいます。その結果、見えにくいと言う人もいます。見えにくい人には、眼科に行くことをお勧めしています。また4月の視力検査の結果、治療勧告書もらったみなさんは、早めの受診をお願いします。

インフルエンザ！早めの予防を！



県外では9月に入りインフルエンザが流行し、学級閉鎖をした地域があります。宮城県ではまだインフルエンザの兆しはありませんが、いつ流行するかは誰もわかりません。寒くなり空気も乾燥する時期になりますので、今後は特に気をつけていきましょう。

インフルエンザの予防としては、うがい・手洗いをしっかり行い、マスクもきちんと着用しましょう。

予防接種を行うことも効果的です。

急な高熱・寒気・関節痛・筋肉痛・頭痛・倦怠感・鼻水などの症状が出た場合は、早めに病院を受診しましょう。インフルエンザと診断された場合は、**出席停止**となります。その時は、学校（保健室またはSA）へ連絡をお願い致します。



インフルエンザの出席停止期間は？

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

10月のSC・SSW来校予定



竹内 純子SC
2 (火)
9 (火)
22日 (月)
26日 (金)

村山 宙子SC
12 (金)
19 (金)
30 (火)

小野 智美SSW
5 (金)
19 (金)

* 時間については、随時確認をしてください *

予約は、保健室・SA・鈴木義彦先生までお願いします

*表面のQuizの答え・・・「まばたき」です。

まばたきの回数が減ると、涙が目の表面にいきわたらなく、目が乾燥してしまいます。