保健だより　１０月号

宮城県東松島高等学校
令和８年１０月７日　Ｎｏ.７

１０月の保健目標

目を大切にしよう



朝夕の涼しさが増し、秋らしさを感じる季節になりました。秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、いろいろなことを楽しめる季節です。みなさんはどのような秋を過ごしますか？

そんな 10 月 10 日は「目の愛護デー」です。私たちは毎日、勉強をしたり、スマートフォンを見たり、動画やゲームを楽しんだりと、目をたくさん使っています。何気ない毎日の中で、目に負担をかけていませんか？この機会に、自分自身の目の健康について考えてみましょう。

目を大切にしよう！

≪こんな生活していませんか？≫


前髪が目にかかっている


目から近い距離で見る


休憩をしない


暗い部屋で見る


寝転がりながら見る

目に負担がかかり、視力が低下します！

見えにくさを感じている人や学校から受診勧告書（眼科・視力）をもらっている人は、できるだけ早めに眼科を受診し、適切な指導を受けましょう！



≪視力の低下を防止するには…≫

- 読書や勉強をしたり、タブレット等を使用したりするときは、少なくとも 30 ㎝以上離して作業を行う。
- 近くを見る作業をしている時は、30 分に 1 回は休憩して目を休ませる。（20 秒以上遠くを見ると Good！）
- 1 日 2 時間以上は外で過ごす。（屋外であれば、建物の影や木陰、曇りの日でも〇）
- 寝る 1 時間前までには、スマートフォンやゲーム機の使用を終え、質の良い睡眠をとる。



コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから
保存液がないから
――そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？



それ、ちょっと待って！

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう
一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう
コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。



「見えるのが当たり前」は、生涯ずっと続くとは限りません。今の目を守れるのは、今のあなたです。大切な視力を失わないために、目をいたわる生活を心がけましょう！

気温の変化に注意！



１０月は、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。気温差で体調を崩さないよう、その日の気温や体調に合わせて服装を調節しましょう。脱ぎ着しやすい上着を持ち歩き、上手に体温調節してくださいね。

インフルエンザを予防しよう！

宮城県では、今年は例年よりも早い時期からインフルエンザの患者数が増加しています。
流行が本格化する前から、手洗いや換気など、基本的な感染症対策を心がけましょう！

【インフルエンザ対策】
★手洗い　★咳エチケット　★換気
★インフルエンザワクチンの接種　★十分な休養とバランスのとれた食事



ちょっと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。



心の健康観察相談システム

子どものSOS相談窓口

相談できるところはたくさんあります。自分が相談しやすい人・場所に相談してみましょう！

10月のSC（スクールカウンセラー）・SSW（スクールソーシャルワーカー）来校日

❀SC・・・10月2日（金）、8日（木）、23日（金）、30日（金）

✿SSW・・・10月の来校日はありません。

＊時間の確認や予約の相談等は保健室までお願いします。

