

# 保健室だより

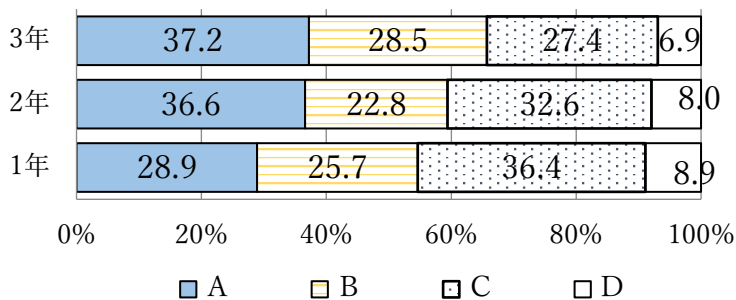
No. 7. R3. 10

宮城第一高校 保健室

## 10月10日は目の愛護デー

## 目に優しい生活を!

宮一生の目の状態



左表は4月の視力検査結果です。CやDの人は遠くからでも黒板の字が読めるように、めがねやコンタクトレンズで矯正しましょう。また、正しく矯正されておらず、CやDのままの人もいます。眼科でみてもらってください。見えにくいままだと、頭痛や肩こりがしたり、集中力がなくなります。



## 10代でも老眼!?



**ス** マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

**ピ**ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

**目**は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。

スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



正しいレンズケアを

人に貸さない

コンタクトレンズに触る前に手を洗いましょう。

使用期限を守る

寝るときははずす

外出先でははずすこともあります。めがねを持ち歩きましょう。





# 秋季体育大会です。



今月14・15日の2日間体育大会があります。春の体育大会は擦過傷や肉離れが多いのですが、秋は捻挫や打撲が多い傾向にあります。練習期間から負傷して来室する人がみられます。**ストレッチ・準備運動**をしっかり行い、けがしないように気を付けて楽しみましょう。10月でも熱中症を発症する場合があります。**水分補給**も忘れずに！！足がつることを予防できます。**爪を切っておきましょう**。自分はもちろん他人にけがをさせることもあります。睡眠不足も集中力を欠いてけがすることがあります。**睡眠や食事**をしっかりとって当日を向かえましょう。

10月8日は


答えは「ほね」です

〇〇と関節の日

〇〇には何が入るかな？

**ヒント** 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動



みなさんの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムがかかせません。牛乳やチーズなどの乳製品をとりましょう。ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素が必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強い骨が育ちます。

## 世界手洗いの日

10月15日



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。トイレがない場所では、屋外排泄が行われています。東ティモールのある村では柵の上にしゃがんで、用を足し、紙などが無いので、手で大便にふれることとなります。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。コロナ禍で手洗いの重要性が世界的に再認識されています。