

保健室だより

No.7 R4.10

宮城第一高等学校 保健室

10月は、文化行事や秋季体育大会があり、宮一にとって“芸術の秋”であり“スポーツの秋”ですね。このところ、1日の寒暖差が大きく、体調管理が難しい時期になってきました。感染症対策のため、校内の換気は引き続き行いますので、気温に合わせて着脱できるような衣服の工夫をお願いします。

10月10日は「目の愛護デー」

芸術もスポーツも目一杯
楽しむために！
大切にしてほしい「目の健康」

スマホ、パソコン、テレビ、読書など、目を酷使する生活が続いていませんか？疲れていると感じたら、まずは睡眠をしっかりとることが大切です。ぐっすり寝ても目が痛いなどの症状が残っていたら、それは「眼精疲労」の状態かもしれません。

「眼精疲労」
のサイン

- 目の奥が痛い、熱い
- 頭痛がする
- 目がかすむ
- 肩こりがひどい
- まぶたがけいれんする
- 吐き気がする
- 涙がよく出る
- まぶたが重い
- 目が乾く
- 目が充血する
- 目がゴロゴロする
- 視力が落ちた



●目が疲れる原因は、「長時間近くを見つづける」ライフスタイル

スマホや iPad、テレビやゲーム、長時間の勉強など、手で細かい作業を続けると、近くのものにピンポイント合わせをする毛様体筋が常に緊張状態となり、さまざまな症状を引き起こします。

●目の酷使は、「自律神経の乱れ」につながります

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。

活動時(仕事・緊張) → 「交感神経」優位 → 「遠くにピント」

休息時(睡眠・リラックス) → 「副交感神経」優位 → 「近くにピント」

仕事をするときは、交感神経が優位に働くはずが、モバイル機器を使用することで手元の作業となり、仕事をしているにも関わらず休息時に働く副交感神経が働いてしまいます。このようなアンバランスな状態が続くと、眼精疲労が生じます。

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



☆予防・対処法☆

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ましょう。



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。



目にケガや炎症が起きたときコンタクトレンズを外せるように、コンタクトレンズユーザーも、眼鏡を携帯するようにしましょう。





秋季体育大会 10月13・14日



当日まで時間が少ないため、急に動いてケガをしたり、無理をして体調不良になったりするのではないかと心配です。練習も本番も、各自準備運動や水分補給をしっかり行い、2日間十分に楽しんでください。

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。

しっかりウォーミングアップ
体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない
体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

運動後のケアも忘れずに
ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

おぼえよう！こんなときどうする？

ボールがあたった
+ ビニール袋に氷を入れて冷やす

目にゴミが入った
+ 洗面器に水を入れてまばたきをする

ひざをすりむいた
+ 傷口の汚れを洗い流す

鼻血が出た
+ 小鼻をつまんで下を向く

足首をひねった
+ 安静にして冷やす

ゆびを切った
+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる

☆手や足の爪も切っておきましょう☆

試合中の思わぬ事故で、相手にケガをさせたり、ぶつけて折れてしまうことがあります。

薬の使い方NG集

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

NG たくさん飲む

早くおられますように～！

急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

おなかに入ればいっしょでしょ？ NG 牛乳やジュースで飲む

クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG あげる

わたしの、あげる～

医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

😊 Sさん



月経痛で度々保健室に来ていましたが、最近は見かけません。しばらくぶりに来室した際聞いてみると、保健講話で『砂糖の取り過ぎが月経痛悪化の原因の一つである』と聞いて実践してみたら、見事に改善したそうです。知識を実践に生かしていて、保健講話も役に立ち、感心するとともに嬉しく感じました。