

保健室だより

No.7 R6.10

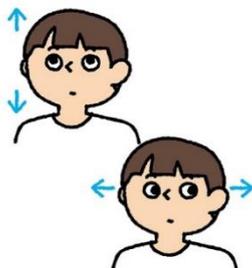
宮城第一高等学校 保健室



ついこの間まで合い言葉は「熱中症予防」だったのに、朝晩は長袖の気温となりました。アイスよりも温かいお茶が恋しくなります。今後は平年並みの気温で短い秋が来るそうです。天気や気温に合わせて調節できるよう、一枚羽織れるものがあると便利です。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



スマホやiPadなどのデジタル機器は、皆さんの生活の一部となっています。高校生に限らず、電車の車内でも見渡す限りの乗客がスマホ画面を見ているということも珍しくありません。

「スマホ老眼」という言葉もあるようで、長い時間スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態を指しています。加齢による老眼とは違い、多くは一次的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック（本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック）になってしまいます。姿勢がいいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

秋季体育大会 10月17・18日

球技中心の秋季体育大会では、擦過傷(すり傷)よりも捻挫が多い傾向があります。毎年、練習中のケガも多いため、当日全力で楽しむためにも、ぜひ事前の準備をお願いします。



意外に忘れがちなのが“爪切り”です。体育の授業や体育大会等、どの種目でも(準備・片付けでも)よくあるのが、爪が欠けたり剥がれたりするケガです。相手にケガをさせることも考えられます。スポーツの前には爪を切っておきましょう。どうしても切りたくない人は、テーピングなどで補強しておいてください。

どうしても切りたくない人は、テーピングなどで補強しておいてください。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

食へておく

朝食はしっかりと

無理をせず休む

具合が悪いときは

とっておく

十分に睡眠を

ウォーミングアップとクールダウンを行う

実施前後に

こまめに補給する

水分を

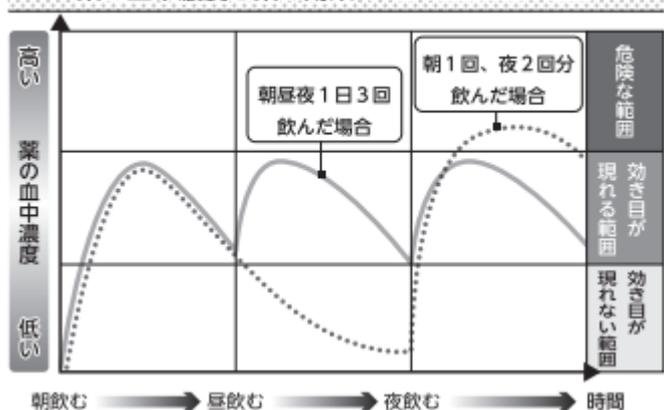


高校生にもなれば、鎮静剤や抗アレルギー薬など、自分に合った薬を体調に合わせて使用している人は多いと思います。万が一に備えて、日頃飲み慣れているものを持参していれば安心ですね。けれど、便利な薬も正しく飲まないで十分な効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出てしまうことがあります。薬は「用量」「用法」を守って正しく使いましょう。

飲み忘れや期待した効果が出ないからといって、一度に2回分飲んだり使用限度を超えて飲んだりすることは、血液中に含まれる薬の濃度(血中濃度)が高くなりすぎて副作用が出やすくなったり中毒症状が現れたり大変危険です。決められた用量を必ず守りましょう。



薬の血中濃度と薬の効果 (1日3回飲む薬の場合)



これからの予定

- カウンセラー来校日 10/15(火)、29(火)
11/5(火)、15(金)、29(金)
- ソーシャルワーカー来校日 10/25(金) 11/29(金)
- 歯科健康相談 10/11(金)
- 研修旅行前健康相談 11/6(水)
- 健康相談(内科・婦人科) 11/14(木)

スッキリ出てる?

