



保健室だより

No.7 R7-10

宮城第一高校 保健室

朝晩の空気がひんやりとし、木々の葉が少しずつ色づき始めています。校地内の木々も赤や黄色に染まり、秋の訪れを感じさせてくれますが、秋は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。感染症も流行し始めます。予防に努めましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。



check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

10月16日・17日は秋季体育大会

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もみられます。事故なく競技ができるように次のことに気をつけましょう。



①**ストレッチ・準備運動**をしっかり行い、けがないようにしましょう。



②10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!!



③**食事**をしっかりとして当日を向かえましょう。

④**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。



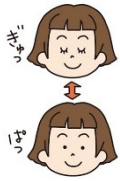
⑤**睡眠不足**も集中力を欠いてけがすることがあります。

クールダウンも忘れずに

- 呼吸を止めずにゆっくり数分歩いて心拍数を徐々に下げます。
- 深呼吸を1分ー 鼻から吸って口からゆっくり吐く。自律神経を整える効果も。
- 軽いストレッチ。



10月は 目に優しい生活を



「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」でした。大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。その1つが、「まばたき」です。表面についたごみをぬぐい取る働きです。2つ目は、目の表面が乾かないように水分（涙）で濡らす働きです。私たちは、自然にまばたきをしています。スマホやタブレットを集中して見ているときまばたきの回数が少なくなることがわかっています。ゲームや動画を見たりするときは、長時間画面を見続けたり、時々休憩して目を休めることが大切です。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



10月15日は世界手洗の日

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



東京ではインフルエンザの流行シーズンに入りました。本校でも数名が発症しています。