

# ほけんだより

## - 10月号 -

唐津西高校保健室 2021



涼しい風が吹いて、身体を動かすのが気持ちのいい季節です！朝夕とお昼の寒暖差で体調を崩さないようにしましょう。2021年も残り3か月、体調管理に気を付けて過ごしましょう！



10月10日は「目の愛護デー」です！  
ずーっと、**クリア**な視界で過ごすために  
**目を守る生活**をしよう！



### 目に優しい生活を心がけよう！

#### 勉強や読書をする時は

- 本やノートから目を30センチ以上離す
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつける
- 部屋を明るくする
- 1時間位で10分程度の休憩をとる



#### 日常生活では

- 前髪は、目に入らないようにする
- 目を休ませるために、睡眠を十分取る
- バランスの良い食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせる

#### テレビを見たり、ゲームをする時は

- テレビやゲーム等の画面は長時間続けて見ない
- ゲーム等は、1日1時間以内までにする
- 「まばたき」を意識してする

### 涙が出るのは、なんのため??

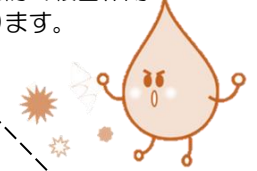
#### 酸素や栄養を届ける！

目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。



#### 感染を防ぐ！

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には最近の感染を防ぐ殺菌作用もあります。



#### 乾燥を防ぐ！

目の表面をうるおして、刺激から目を守っています。



目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、物を鮮明に見ることができます。



涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。

#### 表面の傷を治す！

#### 表面を滑らかにする！

### IT眼症を知っていますか？

IT眼症は、電子機器を長時間使用したことにより引き起こされる病気です。

私たちは普段、まばたきを平常約3秒に1回していますが、読書時は約6秒に1回、さらにパソコン、携帯電話使用時は約12秒に1回と減少します。

まばたきの回数が減ればその分涙が蒸発しやすくなり、ドライアイを引き起こし疲労をまねきます。

また、寝る前にパソコンや携帯電話を見ると、脳が軽い興奮状態になるためなかなか寝付けなくなります。

その結果、睡眠時間が減り、目を休める時間が少ないのが現状です。

### IT眼症を予防するために

「もしかしてIT眼症かも」と思ったら、どうしたらいいと思いますか？

休息を増やし、適切な作業環境を作ること、無理のない作業姿勢をとることが大切です。

目は精神的ストレスや疲労、睡眠不足など、体調不良があらわれやすいデリケートな器官です。健康な目を維持するために、生活環境を見直し、日頃から目をいたわるよう心がけましょう！



# 「頭痛」について知ろう！！

保健室利用で最も多いのは「頭痛」による体調不良です。保健室には、ほぼ毎日頭痛の来室があります。そこで皆さんに、頭痛について知り、頭痛が起きたときの自分なりの対応法を見つける参考にしてほしいと思います！！

## 頭痛の原因と種類を知ろう

頭痛が起こる原因は、さまざまあります。風邪などの体の病気によるものや、ストレス、疲労、生活習慣の乱れ、低気圧（雨や曇りなどの天候によるもの）、悩み、などさまざまです。

頭が痛いと思ったら、なぜ痛いのか理由も考えられるようになるといいですね◎

## ○頭痛の種類○

中高生に多いとされている頭痛は二種類あります。

種類	片頭痛	緊張型頭痛
部位	片側（両側のときもある）	頭全体
性質	ずきずきと脈打つような痛み	締め付けられるような痛み
動作	体を動かすと痛みが強くなる	長時間うつむいた姿勢を続けると首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積すると痛む
吐き気・嘔吐	あり	なし
光・音過敏 （まぶしさや高い音がき っかけで頭痛が始まる）	あり	なし

## 頭痛の対処法について

頭痛はタイプに合った対応をしなければ効果は得られません。正しい対処法を身につけて学校生活を送りましょう。

### 片頭痛

- 暗く静かな部屋で安静にする。
- 額やこめかみの痛む部位を冷やす。
- 病院受診をし処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲む。  
※薬を飲むときは、用法・容量を守り、決められた時間に飲むようにしましょう！



### 緊張型頭痛

- 軽くストレッチや運動をし筋肉の緊張を解消する。
- 蒸したタオルを首にあてたり、入浴をしたりして血行を良くする。
- 同じ姿勢を長く続けないようにする。

## 受診勧告書は出しましたか？

健康診断終了時、1 学期三者面談時に受診勧告書を配布しましたが、病院へ行かれましたか？既に報告をくれた人もいますが、残念ながら本校の受診率は低い状況です。体の不調は早期発見・早期対応が大切です。時間があるときにぜひ病院を受診しましょう！

健診名	内科	歯科	視力	眼科	耳鼻科
受診者数	14	363	125	4	100
受診率	50.0%	9.9%	15.2%	25.0%	20.0%