

ほけんだより 10月

唐津青翔高校保健室

2021.10

10月は秋風が心地よく穏やかで過ごしやすい気候なので、読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時季でもあります。手洗い、マスク装着等、新型コロナウイルス感染症予防も引き続き実行し体調管理に心がけましょう。



10月の保健目標

- ・目の健康に留意しよう
- ・性に関する正しい知識を身につけよう

10月10日



目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下にもつながります。生活習慣を見直して目を大切にしましょう。

涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷つきやすくなり、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあります。目が乾いてゴロゴロするなど症状が続くようであれば眼科へ相談しましょう。なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

やってみよう！ドライアイチェック

こんな人はドライアイになりやすい！

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

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うのです。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
- とどきき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



ムカつくから始まり、ムカつくで終わる一日を過ごしていませんか？

「怒り」とは・・・誰もがもっている自然な感情
自分を動かすエネルギー

でも 人間関係を悪化させる、場の雰囲気が悪くなるなどのデメリットもあります。「怒り」のコントロール（アンガーマネジメント）について保健室前に掲示しています。

「怒り」に振り回されているあなた！

「怒り」に振り回されない人生を送るために参考にしてください。

目の愛護デー♡ 大切な目 アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間 画面を見つめたら
10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズ" 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。

コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ!

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

マスク頭痛

コロナ禍で起こりやすい不調

マスクをつけていると、十分な酸素を吸い込むことができず、逆に二酸化炭素を多く吸い込んでしまいます。脳に酸素が十分に行き届かないと頭痛を起こすことがあり、マスクをつけることで、両耳の上にある筋肉に力が入って負担となり頭痛の原因となるのではないかとされています。心当たりのある人は、対処法を試してみてください。

対処法

- ① **一時間おきに新鮮な空気を吸う**

一時間に一回、できれば外で（人が近くにいないところで）マスクを外し、大きく深呼吸をして新鮮な空気を体に取り込みましょう。
- ② **顔の筋肉をほぐす**

頬からこめかみにかけて、指の腹で円を描くようにマッサージ。口をあげながら「あ・い・う・え・お」と繰り返し発音して、口の周りの筋肉を動かしましょう
- ③ **頭を冷やし、拡張した血管を収縮させる**

こめかみや首の後ろなどを保冷材などで冷やしてみましよう。