

ほけんだより 10月

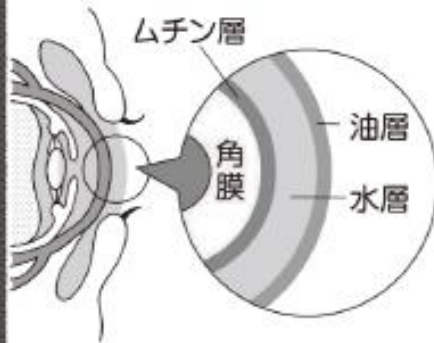
2024.10.4
嬉野高等学校
保健環境部・保健部



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜(黒目の部分)の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

比べてみよう

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

目が疲れたら
やってみよう!



目を動かす



目を温める



遠くを見る



スポーツ振興センターの申請について

校内または通学途中など学校管理下でけがをしたときは「スポーツ振興センター災害共済給付」を受けることができます。主に①～④の書類が必要になります。

けがをしたら、自分で保健室に取りに来てください。

- ① 災害報告書・・・けがした時の状況を自分(けがした本人)が記入する用紙
- ② 医療等の状況・・・受診した病院で記入してもらう用紙
- ③ 調剤報酬明細書・・・かかった調剤薬局で記入してもらう用紙
- ④ 口座振替申出書・・・給付金の振込先(保護者口座)を記入する用紙

けがの状況や受診状況によって、用紙が変わることがあります。



裏面もあります⇒

ほけん通信。

スマホが手放せなくなる“SNS疲れ”

指導 京都女子大学 現代社会学部 現代社会学科 教授 正木 大貴 先生

SNSを利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNSが気になり過ぎて負担に感じる“SNS疲れ”から、心身が不調になってしまう人がいるからです。SNSは便利なツールですが、自分なりのペースで上手に付き合ひましょう。

SNS疲れの例



他人の充実した投稿を見て自信を失う。



すぐに返信をしないと、プレッシャーを感じる。



自分の投稿に反応が少なくて落ち込む。



ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。

SNSが気になり、心身が不調になることも

SNSの利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。SNS上での友だちの投稿を目にすることで、自分以外の人たちは幸せで充実していると、ゆがんだ認識を持ち、ストレスを感じることもあるからです。こうしたSNS疲れから、自分を否定的に見ることが続くと、うつ病や不眠などの心身の不調につながってしまうことがあります。



SNSと上手に付き合うために

● スマホでSNSの利用時間を確認してみる

SNSをやり過ぎていたと感じたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を使ってみましょう。たとえば、1日にスマホを6時間利用したとき、その内訳を確認すると、SNS4時間、動画1時間、ゲーム1時間などわかります。この場合、SNSの利用時間が長いことにあらためて気づくことができます。

例：1日の利用時間 6時間

SNS	動画	ゲーム
4時間	1時間	1時間

● SNSを利用する時間を減らしてみる

SNS疲れを感じている人は、SNSを利用する時間を少しずつ減らしてみましょう。たとえば、「SNSの利用は夜10時まで」と決めて、10時以降はまったく見ず、電源もオフにします。また、休みの日などに1日中SNSを見ない日を設定してみるのもいいでしょう。

SNSの利用時間を減らすことで、自分が自由に使える時間が増え、心身ともにリラックスすることができます。また、SNS以外で夢中になれるもの、たとえば読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間を充実させてみましょう。

