

# 保健だより 第7号

不破高校 保健室  
H25. 9. 30発行



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋はいろいろな形容詞のつく季節。気候が穏やかで過ごしやすいため、何をするにもよいということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫の時を迎えるので「実りの秋」ともいいますね。美味しいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。身体をたくさん動かして、旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節に備えましょう。

美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたくさんあげることも忘れないでくださいね。

## あなたの目、疲れていませんか？

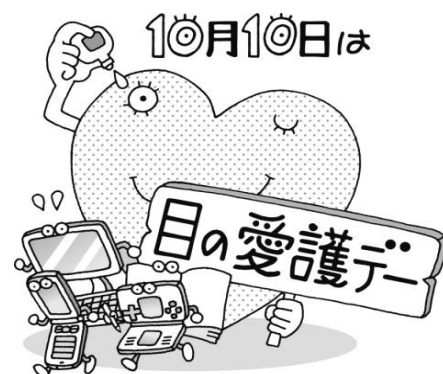
チェックしてみよう!!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 目が重い          | <input type="checkbox"/> 目の疲れとともに頭痛もする |
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする    | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい       |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする    | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い   |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い          | <input type="checkbox"/> 最近睡眠不足だ       |
| <input type="checkbox"/> 涙もなく涙がでることがある | <input type="checkbox"/> パソコンや携帯を長時間使う |
| <input type="checkbox"/> 目が充血している      |  |

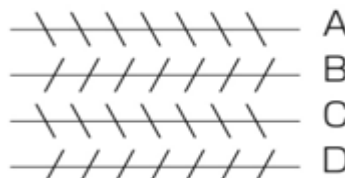
0～ 2個 疲れ目度 低 あまり疲れてはいないようです。

3～ 9個 疲れ目度 中 疲れ気味です。早めのケアが必要です。

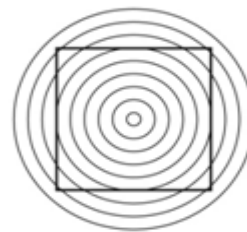
10～16個 疲れ目度 大 早急な対応が必要です。



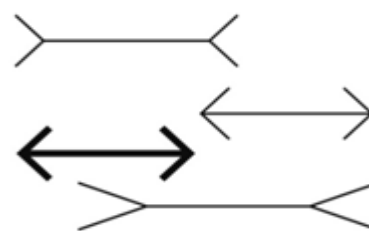
A～Dは平行に  
なってるかな？



正方形は曲がってない？



横棒の長さは違う？



## 疲れ目は冷やす？温める？

疲れ目は目の周りの筋肉が緊張しているために生じます。目の周りの血行をよくし、目の周りの筋肉を緩めることが大切です。ですから、疲れ目の解消には温めるのが効果的です。

また冷たいタオルなどで冷やすことも、実は結果的に血行促進の効果があると確認されています。冷やす時は短時間の間隔で使うことがお勧めです。

## 目の疲れ＝脳の疲れ

目は、外からの光を取り入れる窓で、その光を分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳が一緒に働いているからです。



目が疲れたなと感じる時は、脳も疲れています。目と脳を休ませるために、毎日きちんと睡眠をとることが重要なのです。最近睡眠不足で保健室を利用する人が増えていますよ。この機会に早く寝る習慣を身につけましょう。

## 秋にも注意!!

# 花粉症

花粉症＝春のイメージですが、実は、秋にも多いのです。かぜが流行し始める時期と重なるため、かぜだとかんちがいしているケースも多いようです。

### ■ ここがちがう!! 花粉症とかぜ

花粉症	症状	かぜ
なし(あっても微熱)	熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	目の症状	なし



かぜのような症状が長引いているときは、花粉症かも!?

### ■ 秋の花粉症の原因は?

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど、身近な雑草

### ■ ここに注意!!

- ・草むらに近づかない。  
→花粉が飛ぶ範囲は、数10メートル
- ・花粉が飛びやすいのは、  
→湿度の低い日  
→午前中
- ・外出から帰ったら、手洗い・うがい・洗顔を。



## 10月17日～23日 薬と健康の週間



### 1 薬にもタイムリミットがあります。

薬の容器に書かれている使用期限を確認しましょう。

### 2 「あなたの薬」はあなただけのもの。

体質によって、合う薬、合わない薬があります。自分で用意しましょう。

### 3 服用量、使用方法等を守りましょう。

多く飲めば効くというものではありません。

## 薬より養生

病気になってから薬を飲むより、日頃から栄養のある食べ物をとり、規則正しい生活が心がけて、病気にならないようにする。

「なんとなくだるい」「頭が痛い」と保健室を利用するみなさん、心当たりがある人は生活改善を!!

## あぶない!! 歩きスマホ

歩きながらスマホを操作している人がたくさんいます。人や自転車とぶつかりそうになったり、フラフラ歩いたり、突然立ち止まったり…あなたは気づいていないかもしれませんが、周りの人は大きな危険を感じています。実際、駅のホームから転落したり、人とぶつかってケガをさせたりする事故も起こっています。

### スマホや携帯を安全に使うために

- ◆ほかの人の通行の邪魔にならない  
ところに立ち止まってから。
- ◆階段やエスカレーターの降り口、  
電車の乗り降りの時には見ない。



### おしゃれ障害について考えよう③

## 爪のおしゃれ



マニキュアや除光液、付け爪などは爪の油分や水分を奪い、薄く弱くします。これにより「爪にカビがはえた」「爪がはがれてぼろぼろになった」などの健康被害が報告されています。

また、爪には身体の危険信号があらわれることが多く健康のバロメーターです。異常に気がつくことができなくなるような過度の爪の装飾は控えましょう。

### 重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) に関する 注意喚起について

2013年1月に初めて国内で患者が確認されました。多くの場合、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることで感染します。主な症状は発熱と消化器症状で、重症化し、死亡することもあります。

草むらや藪などに立ち入る際には、肌を露出しない服装を心がけてください。