

# 10月のほけんだより

令和4年10月5日  
 岐山高等学校 保健室  
 <今月の保健目標>  
 ・目の健康管理に留意する  
 ・新型コロナウイルス感染症対策

あんなに暑かった夏が終わり、すっかり秋らしい気候になりました。朝晩はぐっと気温が下がります。衣服の調節をした体調を崩さないよう気を付けましょう。肌寒い季節は気持ちも寂しくなりがちですが、いろいろな行事を通して絆を深めた仲間とともに、気持ちは暖かく過ごしたいものです。

日の暮れも早くなりました。帰り道では交通安全に十分気を付けましょう。



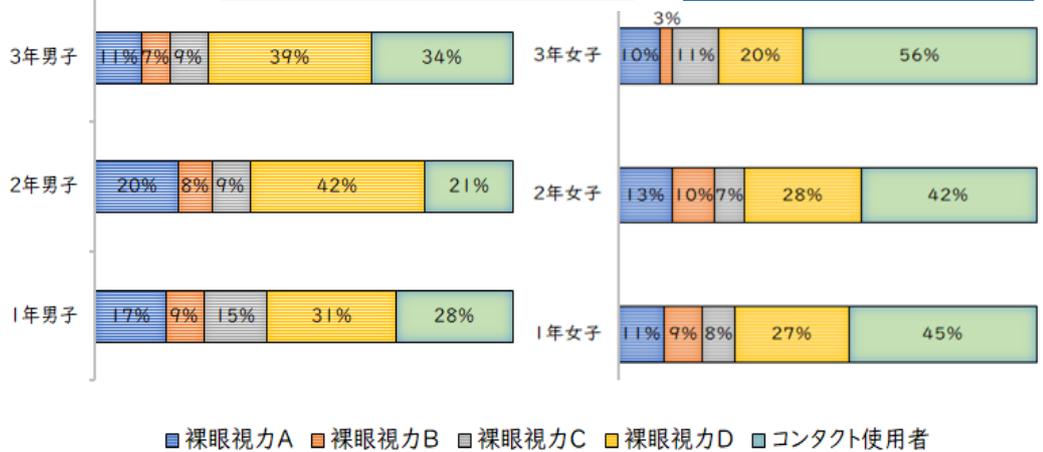
## 目を大切にしよう👁️～10月10日は目の愛護デー～

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見えなくなったり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。

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。放っておくと、頭痛などの全身の不調につながることもあります……。



### 🌟令和4年度 視力検査結果🌟



C・D でまだ受診を済ませていない人は、早めに眼科を受診しましょう。

**スマホなどを使用するときは…**

- ✅ 画面と目を近づけすぎない
- ✅ 時々休憩する
- ✅ 疲れたら目の周りを温める

## 📱寝る前にスマホを触っていませんか??📱

朝起きられない…

昼間もずっと眠い…

——そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。



### ★☆☆体内のリズムを乱すのは……

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムも狂い、眠りの質が悪くなります。

### ★☆☆「いい眠り」のために……

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 寝る2時間前はスマホから離れよう
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム♪

# クマを治すポイント 実はず

目の下のクマが気になる…という人はいませんか？対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



**原因:** 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

**対策:** 目元を温めたり、マッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意！



**原因:** 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

**対策:** 目をこするクセや、メイクをごし落とすなど、刺激を与えていないか振り返りましょう。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。



～2年生のみなさん～



## 修学旅行最終チェック!!



いよいよ待ちに待った修学旅行が近づいてきました。心と体の準備はできているでしょうか。健康上の不安がある人は早めに解決しておきましょう。楽しく、有意義な修学旅行にするためには、健康であることが一番です。心も体も良い状態で修学旅行へ行けるよう、十分に体調を整えておきましょう。※出発7日前(10月5日)から本人・同居のご家族の健康状態については、特に注意しましょう。症状がある場合は、必ず受診しなければなりません。

### 🔒 修学旅行を健康・安全に過ごすために必要な持ち物 🔒

健康チェックカード	朝・夜に健康チェックカードを用いて健康チェックを行います。 <u>必ず持参してください。</u>
体温計	各自体温計を持参してください。
健康保険証 (又はそのコピー)	現地でケガをしたり、病気にかかり医療機関を受診する場合には必要となりますので、必ず持参して下さい。また、その保管には十分気をつけて下さい。
マスク	普段の学校生活同様、食事・入浴・就寝以外はマスクを着用してください。 <u>日数分+αのマスクの準備をお願いします。</u>
常備薬	普段服用している薬がある人は、忘れずに準備してください。その際は予備の分も少し多めに準備しておきましょう。その他、酔い止めや頭痛薬、胃腸薬、風邪薬など普段使い慣れたものを用意しましょう。人からもらうことのないように!
その他	手指消毒液、コンタクトケース、洗浄液、生理用品、絆創膏、かゆみ止め、ハンカチ、ティッシュ、など ♪移動中など、なかなか手を洗うことができない場合のために携帯用アルコールやウェットティッシュを準備しておくといいですね。

### 🌿 旅行中の注意点 🌿



黙食の徹底	食事の際は黙食を徹底しましょう。会話をするときは必ずマスクをしましょう。
就寝時間を守ろう	いろいろな健康状態の人がいます。体力も人によって違います。次の日に備えて十分睡眠をとりましょう。
早めの連絡を!	不安なことがあったら、早めに引率の先生に伝えましょう。早く手当することで心も体も楽になります。