

ほけんだより 10

令和5年10月4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。

あんなに暑かった夏から日中の気温も落ち着き、秋らしい気候になってきました。朝・晩は冷え込み、1日の寒暖差が大きくなってきましたね。寒暖差で体調を崩さないように、衣服の調節を上手に行いましょう。また、日が落ちる時間が早くなりました。下校時は交通事故に十分注意して帰宅してください。



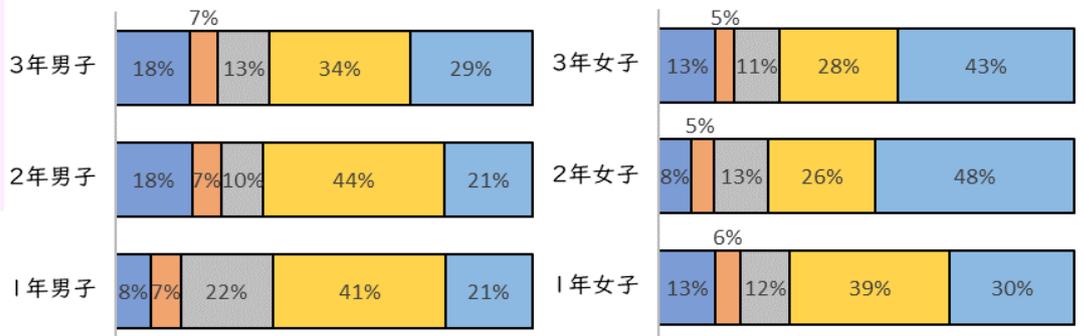
～文化祭 保健委員会企画 に

たくさんのご来場、ありがとうございました～

今年度は「リラックス」をテーマに、「ストレッチ」「睡眠」「アロマバスソルト」についての展示と体験企画を行いました。生徒のみならず、保護者の方、先生方にも楽しんでいただきました。ストレッチ方法の紹介では、すきま時間で簡単にリラックスできるストレッチもありました。疲れを感じたら、保健委員会の展示を思い出して、心も体もリラックスしてくださいね。



🌟 令和5年度 視力検査結果 🌟



■裸眼視力A ■裸眼視力B ■裸眼視力C ■裸眼視力D ■コンタクト使用者

結果と視力の関係 (受診勧告より)

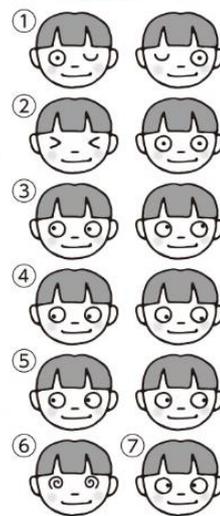
A	1.0以上	視力は良好です。普段の生活を送るのに十分な視力です。
B	0.7~0.9	条件によって学校生活への影響があります。普段の生活で困ることは少ないですが、定期的なチェックが必要です。
C	0.3~0.6	教室後方からホワイトボードの文字が見えにくいことがあります。
D	0.2以下	教室の前列でもホワイトボードの文字が見えにくく、普段の生活で困ることが多くなります。

10月10日の「1010」を横に倒すと、眉と目に見えることから、「目の愛護デー」とされています。右のグラフは今年の視力検査結果です。眼鏡やコンタクトで視力を矯正している人でも「C・D」の人が多くいました。まだ受診していない人は早めに眼科を受診しましょう。

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point
肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

スマホ老眼になっていませんか？

自分の使い方をチェック✓

チェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



どうしてなるの？

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

～2年生のみなさんへ～

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。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。

🛡️ 修学旅行を健康・安全に過ごすために必要な持ち物 🛡️

健康保険証 (又はコピー)	修学旅行中、ケガや病気などで医療機関を受診する場合に必要となりますので、必ず持参してください。また、個人情報となるので保管には十分気をつけてください。
マスク	着用が必要な場面に備えて、3日分は準備して持っていくましょう。
常備薬	普段服用している薬がある人は、忘れずに持参してください。その際は予備の分も準備しておくといいですね。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。薬は人によって合う、合わないがあるので、人からもらうことのないようにお願いします。
その他	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、など必要な物

★ 修学旅行中は、たくさん歩き、体験活動もあります。夜更かしをせず、しっかり体を休めましょう。

★ 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。