



令和6年10月2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
- ・学習環境の整備

暑さが落ち着き、朝晩は涼しいと感じられるようになりました。1日の気温差が大きいの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ってきました。秋の夕暮れ時は交通事故が増加するといわれています。下校時はいつも以上に注意して帰宅してください。

## 目に優しい生活

10月10日は目の愛護デーです。今年度4月に視力検査を行いました。受診勧告をもらった人は眼科を受診しましたか？コンタクトレンズを使用している人も多くいますが、定期的に検診は受けていますか？自分の視力が気になる人は保健室で視力検査ができますので、いつでも相談に来てください。

## 目に優しい生活のポイント

- 🍀 読書をしたり、スマホを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分程度の休憩をとり、目を休ませましょう。遠くの山や木など、緑を見るのがオススメです。
- 🍀 部屋を明るくするのも大事です。勉強する際などは姿勢にも気を付けましょう。
- 🍀 目の健康には食事も大切です。バランスよく食べて目に必要な栄養をとりましょう。ビタミンAやビタミンB群は目に良い栄養素とされています。
- 🍀 夜はしっかり寝ていますか。目を休める時間をたっぷり作りましょう。

日常生活にプラス

## アイケア



### ① まばたきケア

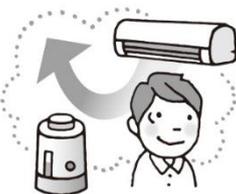
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



### ② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

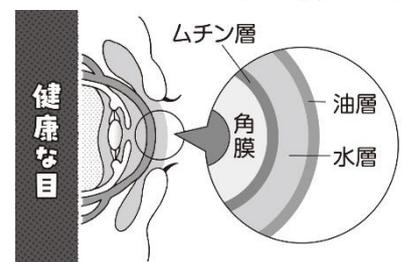
ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



### ③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

## ドライアイに要注意



目を守るための涙の層が形成されていますが、この三層のバランスが崩れているのがドライアイです。水分が足りなくても、油分が足りなくても症状は起こります。



10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか？ぜひチェックしてみてください。

# 自分の睡眠を見直そう



今年の保健委員会の文化祭企画は「睡眠」をテーマに、睡眠クイズと昼寝体験を行いました。昼寝に来てくれた人の中には、深い眠りに入った人もいましたね。日中に眠気がある時は、午後3時前までの30分以内の昼寝は効果的<sup>1)</sup>といわれています。強い眠気で勉強に集中できなくなった時は、20分程度の昼寝をしてみるとスッキリするかもしれません。ただし、授業中に昼寝はしないでくださいね！<sup>1)</sup>厚生労働省 知っているようで知らない睡眠のこと 解説書  
厚生労働省が「Good Sleepガイド(ぐっすりガイド)」を公表しています。その中にある毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則—こども版—についてまとめました。自分の生活習慣、睡眠について振り返ってみてください。

## 第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を  
年齢にあった十分な睡眠時間を確保  
○週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、  
平日の睡眠不足のサインです。

## 第2原則

光・温度・音に配慮した、  
良い睡眠のための環境づくりを心がけて  
○寝る前、寝床の中でのTV・ゲーム・  
スマホの使用を控えましょう。

## 第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックステ  
眠りと目覚めのメリハリを  
○週末もいつもと同じ時間に起床して、太陽の光を浴びましょう。

## 第4原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけて  
カフェインのとりすぎに要注意  
○カフェイン飲料(コーヒー、エナジードリンクなど)の  
摂取量をできる限り減らしましょう。

## 第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら  
専門家に相談を  
○睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、  
医療機関などに相談しましょう。

～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、今から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、持参してください。ただし、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準備しておくといいですね。
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。学校から薬は持っていきません。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、ハンカチ、ティッシュ、など必要な物

★多 今回の修学旅行は、移動がたくさんあります。夜更かしをせず、しっかり体を休めましょう。

★多 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。

★多 各自で食事をする日があります。アレルギーのある人は十分注意して食事をしてください。

☆1, 3年生のみなさんは10月18日に遠足があります。前日は早めに寝て、有意義な1日を過ごせるようにしましょう。