



# 保健だより 10月

今月の目標：目を大切にしよう。学校行事での安全。

山高保健室 NO. 7 H30. 10

暑かった夏も終わり、朝晩の寒さを感じ、熱中症の心配から風邪、特にインフルエンザ流行が心配される、そんな季節になりました。健康な生活を送るために自分でできることはたくさんあります。「早寝早起き朝ごはん」「栄養を考えた食事」などなど。そして、この季節考えてほしいことに「衣服の調節」があります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。「気温にあわせた服装の目安」を載せましたので、参考にしてください。また、毎日の天気予報の気温もとても参考になりますよ。

夏から秋

## 服装でしようすに コントロールを!



25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。



朝は 低 昼間は 高 夕は 低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

### 体調を整えるために



上手な衣服の調節



十分な睡眠



バランスの良い三度の食事

季節の変わり目を上手くのりきるために・・・

※首・手首・足首を温めると体は暖かくなります。

※十分な睡眠をとるためには、やはり「早く寝る」ことが一番です。

※バランスのよい食事・・・難しそうですが、色々なものを食べてみてください。食べ物はたくさんあります。まずは、色々食べてみることから始めてください。

## ☆☆ 保健室で聞いたとってもいい話 ☆☆

・9月にはいって3年生の面接練習の待ち時間、こんないい話を聞きました。

「3年間がんばったことは、健康管理かな。早寝早起き朝ごはんをしっかりと食べることで、体調を崩すことがなく、今のところ皆勤です。やっぱりこれが大事な。自分の長所も健康管理ができることです。どんな質問がきても、このことを答えようと思います。」 とってもうれしいお話でした。

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは見えることをあたりまえのように思い、日々すごしています。今月は目のことを考え、大切に守る生活をしてください。



ず——っと、クリアな視界で過ごすために

# 目を守る生活 保存版



## ドライアイから目を守る！

### Q1 ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

### Q2 ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



### Q3 自分でチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか  
チェックしましょう

- チェック1
- |                                     |                                     |                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい     |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする  |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 涙が出る       | <input type="checkbox"/> めやにがでる    |

チェック2  
10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？



#### 【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

### Q4 予防のためにはどうするの？

- A.
- |                 |                 |                 |             |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|
| スマホやゲームを長時間続けない | まばたきの回数を意識して増やす | ときどき遠くを見て目を休ませる | じゅうぶんな睡眠をとる |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|

## コンタクトレンズを正しく使う！

### Q1 コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



### Q2 最低限のルールって？

- A.
- ① 決められた交換の期限を守る  
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
  - ② 1日の装用時間を守る  
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
  - ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ  
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

### Q3 してはいけないことって、どんなこと？

- A.
- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 汚れた手でつける | <input checked="" type="checkbox"/> レンズケースが汚れたまま | <input checked="" type="checkbox"/> 友だちのレンズを借りる | <input checked="" type="checkbox"/> つけたまま寝る |
|--|--|---|---|

## ★★ 保健室で、とっても気になること ★★

保健室での生徒の会話で気になることがあります。高校生活の中で困っている時に友人から物を借りることがあると思います。それは悪い事ではありません。しかし、内容によっては「よくないこと」があります。「友人の薬をもらって飲む」・・・合わない薬もあります。自分の薬を準備してください。「1本のジュースを飲み合う」・・・感染症の危険があります。口をつけて飲まずコップ等を利用してください。そして、「友人の目薬を借りる」・・・これはとても危険です。以下の記事をしっかりと読んでください。

## 意外と知らない「目薬」のコト

### ● なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



### ● 点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることで。

