

保健だより

【10月号】
令和元年10月18日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

秋深まる。澄んだ青空が広がる、気持ちのよい季節になりました。
体調の管理を行い、実り多い秋を過ごしていきましょう。



保健室からのお知らせ

- ①国内ではインフルエンザが例年より早く発生しています。
感染症予防のため、日頃から、流水と石けんによる手洗い、うがい、咳エチケットを励行しましょう。体調が優れない時は、早めに身体を休めて、悪化させないように気をつけましょう。
- ②毎年10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です。
朝食は一日の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給するなど重要な役目を担っています。時間がない、食べる習慣がない人はこの機会にできることから見直していきましょう。
- ③身の回りを整理整頓しましょう。
衛生的な環境は、「心身の健康の保持増進」「学習能率の向上」「豊かな情操を養う」ための基盤となります。余計な刺激を取り除き、落ち着いた気持ちで生活できるよう環境美化を心がけましょう。



10月23日～25日は中間考査です!

— 勉強に集中するには睡眠が —

テスト勉強を夜遅くまでやった経験... ありますか?
しかし! 勉強を頭に入れるには睡眠が大事なんです!

記憶は寝ている間に整理されることで定着します。さらには、寝不足で体調を崩し本来の実力を発揮できなくなる危険もあります。



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

だからこそ!

しっかり睡眠をとって万全の状態にテストに臨みます。

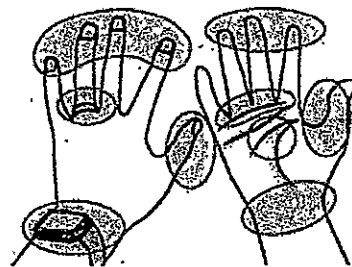
10/15

世界手洗いの日

手を洗ったあとは清潔な*
ハンカチ*
でふこう

世界では手を洗うことが当たり前ではない国もあります。
日本では当たり前だからこそのやらない人も多くいるのでインフルエンザなどの感染症を予防するために毎日丁寧にやしましょう!!

世界では...?
5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは年間590万人もいます。
せっけんを使って正しく手を洗うことができれば年間約100万人もの子どもの命が守られるそうです。



左の絵の洗い方はとくに洗い残しの多い箇所です!! 流水で30秒かけて念入りに洗うようにしましょう!



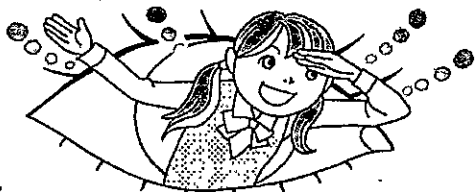
中間考査や受験を控えている人もたくさんいると思うので手洗いがいそいそと体調管理をしっかりとしましょう!! インフルエンザの予防も忘れずに!!!

保健委員担当 3-5
長谷ツ・矢部

【裏面】10/10は目の愛護デーでした。

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！

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。

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。



自分でもチェックできる？

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

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <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 |

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。

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 |
|---------------------|-----------------|------------------|-------------|

勉強や読書をするときも、目にやさしい生活を心がけましょう。

- ☆本やノートから30cm以上離す。☆背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- ☆部屋を明るくしましょう。 ☆1時間に10分は休憩を入れましょう。

コンタクトレンズを正しく使う！

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。



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。

してはいけないことって、どんなこと？

- A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

コンタクトレンズの健康診断を受けましょう。

コンタクトレンズは『高度管理医療機器』だということを知っていますか。カラーコンタクトも同様に、眼科医の処方と指示のもとに購入し、正しく使うことが必要です。ケア方法が簡便になったことや量販店・インターネット販売の普及などにより、正しい使用法、レンズケア、定期検査を怠っていることで重篤な眼障害につながるケースが増えています。また薄くて装用感のよいソフトレンズの場合は、障害が起こっていることに気がつきにくく、異物感や痛みを感じたときにはすでに症状が悪化しているケースが多くみられます。自分の大切な目を守るため、コンタクトレンズとの付き合い方を見直してみましょう。

～日本眼科学会、日本コンタクトレンズ協会HP 参照