

ほけんだより



令和5年10月17日
喜多方桐桜高校
保健室

過ごしやすい日々が増えている中、最近では、県内のインフルエンザの感染者が増えてきました。本校では目立った流行はないですが、急激な気温の変化が激しいこの時期は体調を崩しやすいです。今月は各学年、行事がたくさんありますね。体調を崩して参加できなかったなんてことにならないように、生活習慣が乱れてしまっている人はきちんと直して、行事に備えましょう。



10月10日

目の愛護デー



視力が悪くなるのは、近視が原因!?

視力 1.0 未満のすべての人が近視ではありませんが、約8割~9割は近視であると言われています。近年、子供の近視が世界中で増加しており、特にアジアの先進国では多い傾向にあるそうです。「百聞は一見に如かず」ということわざがあるように、人は目からの情報を頼りにしています。自分の大切な目の視力を下げないために何ができるのか、近視とは何なのか簡単に紹介します。

近視とは?

近くの物ははっきりと見えるのに、遠くの物がぼやけて見えてしまう状態のことです。

原因はなに?

実はよくわかっていません。しかし、タブレットやスマートフォン・ゲーム機を長時間近くで見ていることや、外遊びの時間が短いことが、近視の原因に大きく関わっていると考えられています。

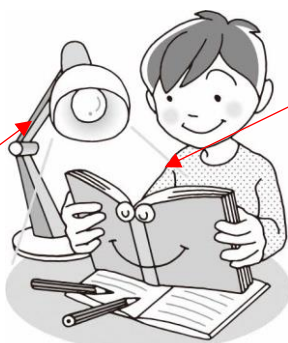
悪いのはなぜ?

将来、進行してしまうと失明してしまう目の病気(緑内障や網膜剥離など)のリスクを高める可能性があります。

予防するには?

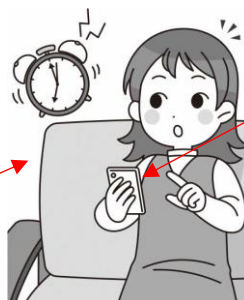
近いところを見る作業が増えると、近視になりやすいことがわかっています。そのため、タブレットやスマートフォンを使う時、読書をする時には、以下の点に注意して使用しましょう。

使用する部屋は、十分に明るくする。



対象からは、30cm以上目を離す。

30分に1回は、20秒以上休める。



使用する機器の明るさは適切に調節する。

スマートフォンなどの電子機器による健康被害

正しい使い方をしないと、目だけでなく体の不調にもつながります。今増えているのが、**‘ストレートネック’**です。みなさんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。頭を下向きにした姿勢で長時間、スマホやパソコンを使用することで背中から首にかけて猫背になってしまい、頸椎の骨がまっすぐになってしまう姿勢のことを指します。壁を背に直立し、**お尻・背中・後頭部**の3点が壁に接するか確認してみましょう。壁と後頭部が接触しない人は、ストレートネックの可能性が高いです！

体への影響は？

頭を支えている首の骨は、湾曲しており、頭の重さを分散させ、筋肉への過度な負担を軽減させてくれています。しかし、ストレートネックの状態では、骨のクッション機能がうまく働かず、首から肩への筋肉に大きな負担をかけてしまい、結果、肩こりや痛みを発症してしまいます。悪化すると、末梢神経や自律神経にまで影響を及ぼします。

主な症状

～初期症状～

首や肩の痛み・凝り

悪化すると…

頭痛 めまい 耳鳴り

耳鳴り 吐き気 気分不良

手足のしびれ

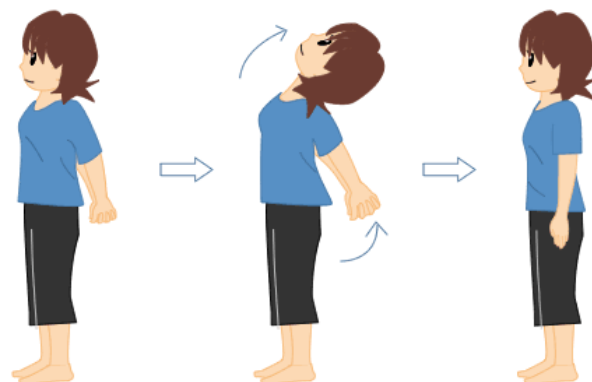


◇改善するためのストレッチ方法！◇

- ① 首を前後左右に30秒ずつ伸ばす。
- ② 立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げる。

※やり方に決まりはありません。

正しい姿勢を保って、気持ちよく伸びるストレッチを行うことが大切です。



インフルエンザの予防接種が始まりました！

喜多方市は10月1日から、会津若松市は2日からインフルエンザの予防接種が始まりました。今月に入り、県内でのインフルエンザの感染者数が増えていきました。会津若松・喜多方市内でも学年閉鎖や学級閉鎖になっている学校もあります。例年では、この時期の感染はあまりないため異例の出来事です。今年の流行は動向が読めず、前倒しの可能性もあります。インフルエンザワクチンは、1か月後に効果が表れるため早めの接種を推奨します。

新型コロナウイルスワクチンとの同日接種が可能です。
また、新型コロナウイルスのワクチンに関しては、来年の3月までは無料で受けることができます。

