

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

2025年7月3日発行 NO.5



梅雨に入り、ジメジメした日が続いていますが、植物にとっては恵みの雨だったり、木々の青葉がいつそう映えたりと、自然に目を向けると、うとうしい梅雨の時期も楽しめるような気がします。皆さんはいかがですか？期末考査も終わり、ホットー息といった感じかと思いますが、この時期をどう過ごすかは、皆さんの考え方次第だと思います。1学期ももう少して終わりになります。1学期のまとめをしっかりとできるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えて生活しましょう!!!

7月の保健目標

- * 自主的な健康管理に努めよう!
- * 夏休みを規則正しい生活で、健康に過ごそう!



<生活リズムを整えよう!>

① 起床・食事・入浴タイム・就寝 等

毎日(休日も)同じ時間になるように

② 食後の歯みがきをする

食べたらみがくを実行する

③ ICT 機器(特にスマホ)の使用は時間を決めて行う

寝る前にだらだら使うと、睡眠障害を生じることもあるので控える

この時期は「熱中症」にも注意

- ◇ 「十分な睡眠」・「朝・昼・夕1日3食摂る」
- ◇ 生活リズムを整えることも重要です!
- ◇ 運動する前・運動中・運動後の水分補給をしっかりと!

感染症予防のために...

- ◇ 「食前・外出後・掃除の後」等、必要に応じて「石けんできちんと手洗い」「手指消毒」をすることも大切です!

- ※ どの項目も、最低でも2週間はしっかり取り組み、習慣になるように努力してみよう(^o^)

今日の暑さ指数 (WBGT) °C	
本日	暑さ指数基準 (WBGT) 危険度 注意事項
31°C以上	中止 <運動は原則中止> 熱中症予防のため、運動中止を要する。必要に応じて、涼しい場所へ避難し、水分補給を行う。
28~31°C	厳重警戒 <運動は原則中止> 熱中症予防のため、運動中止を要する。必要に応じて、涼しい場所へ避難し、水分補給を行う。
25~28°C	警戒 <運動は原則中止> 熱中症予防のため、運動中止を要する。必要に応じて、涼しい場所へ避難し、水分補給を行う。
21~25°C	注意 <運動は原則中止> 熱中症予防のため、運動中止を要する。必要に応じて、涼しい場所へ避難し、水分補給を行う。
21°C未満	ほぼ安全 <運動は原則中止> 熱中症予防のため、運動中止を要する。必要に応じて、涼しい場所へ避難し、水分補給を行う。

<今日の暑さ指数> (WBGT)

- ◇ 保健室前に掲示しておきましたので、毎日チェックして行動しよう!



健康管理をしっかりし、自分の健康は自分で守ろう!



おしゃれ障害が増えています!!!



カラーコンタクトレンズって 使って大丈夫???

美容目的がほとんどのおしゃれ用カラーコンタクトレンズですが、最近では、ネットでも手軽に購入できるようになったため、目のトラブルが増えています。「自分は大丈夫だ」という考えから間違った使い方をしてしまうと、完治しにくい目の病気を発症してしまうかもしれません。カラーコンタクトレンズもコンタクトレンズ同様、「高度管理医療機器」になります。使用する場合は眼科医の指導の下使用するようにしましょう。

<カラコン使用前の注意>

- ◇ カラコンを買う前には、眼科に行って検査を受ける。
- ◇ カラコンは厚生労働省の承認を受けた製品を買う。



※ 製品の添付書類を必ずチェック!!!

<カラコン使用時に絶対 やってはいけないこと>



<眼の異常を放っておくと、怖い病気になる可能性があります!>

～ 眼 障 害 の 症 例 ～



【毛様充血】

【巨大乳頭性結膜炎】

上まぶたの白いブツブツ

【角膜上皮障害】

角膜表面の細胞に多数の傷がついている

【角膜潰瘍】

カラーコンタクトレンズは、使用方法を正しく守らないと、目の病気に至ることがあります。重い病気の「角膜潰瘍」になると、治療しても後遺症が残ることがあります。目の充血や異物感、痛み、まぶしさ、かゆみなどの異常を感じたときは、すぐにレンズを目から外し、直ちに眼科医に相談するようにしましょう!また、定期検査も欠かさず受けてくださいね。

～独立行政法人 医薬品医療機器総合機構「カラコン適正使用パンフレット」参照～

<スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

7月の日程は下記の通りです。何か気になることや心配なこと…学校のことで家庭のことで、どんな些細なことでも、岡村先生が丁寧に話を聴いてくださいます。保健室で申し込みを受け付けていますので、気軽に声をかけてくださいね(^o^)

【日 時】14日(金)・11日(金)…12:30～16:30

【対象者】生徒・保護者・教職員

※ 授業の扱いは、公欠になります。

※ 保健室前の掲示板に、「カウンセリング予約票」を掲示してありますので、空いている時間を確認してくださいね!

- * 渡り廊下と階段の脇に左のポスターの拡大版を掲示しておきました。人間関係・勉強・部活・身体・恋愛などの悩みの相談や話を聴くことにも対応してくれるとのこと。
- * 詳しくは、貼ってあるポスターを見るか、保健室に問い合わせてください。

