

10月のほけんだより

喜多方桐桜高校
保健室
令和4年9月30日

暑さも消え、秋の涼しい空気が感じられる季節となりました。1日の気温差や前日との温度差が大きくなる時、ひとはそれに対応しようと、いつも以上にエネルギーを使います。上着や肌着で、調節を上手に行いましょう。

また、今月は中間考査を終えると、遠足や修学旅行、文化祭がありますね!計画や準備等でも大変だと思います。学生生活の大切な思い出をつくることができるよう協力して行きましょう。

もしかして、**気象病**かも?

気象の変化と関係があると考えられる種々の病症の総称を「気象病」といいます。「天気が下り坂になると頭痛がする」「台風が近づくとぜんそく発作が起きる」「雨が降ると自分ではどうしようもないぐらい気分が沈む」といった症状があります。

頭痛と気圧



今年度の4月~9月までの保健室来室者で最も多い理由は「頭痛」です。(頭痛177人、腹痛43人、倦怠感45人)頭痛にはいくつかの種類があります。もっとも多いものに、肩こりや運動不足が原因の緊張型頭痛です。次いで多いのが片頭痛です。これらの頭痛は低気圧になると起こりやすくなることが指摘されています。

どうすればいいの? **予防法!!**

予防は、自律神経のバランスを整えること。適度な運動、睡眠と起床の時間を同じにする。朝食をしっかりと食べて、1日の体のリズムを整えることなどが重要です。

保健室では、お薬は出ません。自分に合った薬を忘れずに持参して、適切なタイミングで服用しましょう。タイミングとしては、痛みが最高潮に達してから飲むようでは効果が最大に発揮されません。「なんか頭が痛いな~、あやしいな~」の時に服用しましょう。

1分でできる! **くるくる耳マッサージ**

- ① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。
- ② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回ゆっくりと回す。
- ③ 耳を包み込むように折り曲げ、5秒間キープする。
- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



中部大学大学院 教授 佐藤純

スクールカウンセリングの日程

日にち 10月17日(月)、24日(月)

時間 11:00~16:30

カウンセラーの岡村滋子先生とお話ができます。話を聞いてほしい人、悩みをなかなか解決できない人、なんとなく気分が落ち込む人、ぜひカウンセリングを利用してみませんか? 相談者は、気軽に保健室か担任の先生に教えてください。

知っておきたい

I T 眼 症



IT眼症ってなに？



どんな症状があるの？

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をして起きる目の病気のことをいいます。

また、それがきっかけで**自律神経が乱れること**で起きる**全身症状も指します。**

目



- ぼやけてみにくい
- 物が2重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

目以外にも...

体



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首のコリ、痛みやしびれ

心



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...



夢中になっている

あなたの目、**疲れている**かも？

目が疲れる原因① 長時間、近くを見続ける ×

ゲームやスマホ、読書に夢中になると姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して目が疲れてしまいます。



目が疲れる原因② ブルーライトを浴びる ×

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



コンタクトレンズの使い方

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。コンタクトを付けて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。また、コンタクトレンズは「医療機器」のため、定期的に目の健康チェックを行いましょう。目の痛みや痒み、充血、異物感、乾き、視力の低下の症状があれば、使用をやめ医師に相談してください。

寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！

石けんで手を洗い、慌てずゆっくりつける

起きてすぐに、急いでつける

ここに注意！ レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。慌ててつけると、目につめがあったり危険も。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。



ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、すぐにレンズを外す

休憩してからレンズを外す

ここに注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険があるので、帰ったらすぐ外しましょう。