

10月 保健だより

平成 28 年 10 月 7 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

暑さも一段落し、秋らしい気候になってきました。読書の秋、芸術の秋・・・などと言われますが、その理由は気候が穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるから。夏には暑くてやる気がでなかったことも、はかどるかもしれません。



目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです。日頃、勉強をがんばりすぎたり、スマホやゲームしすぎなどで目が疲れていませんか？心当たりがある人は、ぜひ次のチェックシートをしてみてください。

こんな症状ありませんか？

- ・かすむ
- ・ほやける
- ・しょぼしょぼする
- ・目が重い
- ・充血する

ない

あなたの目は元気！！
今のままの生活を続けよう。

ある

その症状は、休憩をとると回復しますか？

いいえ

眼精疲労

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐ繰り返すときは「眼精疲労」です。

疲れ目

そんな症状が休憩で回復するときは「疲れ目」です。

眼精疲労の人はさらにチェック！

- ・肩や首の痛み
- ・頭痛
- ・不眠
- ・食欲不振
- ・イライラ
- ・不安感
- ・気分の落ち込み

眼精疲労かも？と思ったら・・・
裏面へ続く→

思い当たることがあれば重症の眼精疲労です

眼精疲労かも?と思ったら...

眼科で診てもらおう

〇メガネやコンタクトレンズは合っているかな?

〇ドライアイなど、目の病気はないかな?

ドライアイとは?

まばたきが少なく涙が減ると眼球の表面が乾燥する。眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



スマホ使いすぎてない?

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることとなります。

- ・長時間の使用はやめましょう。
- ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう。
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり冷やしたりして血行をよくしよう。

スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも

- ・意識してまばたきをしよう



学校保健委員会を開催しました。

9月21日(水) 13:30~学校保健委員会を開催しました。出席していただきました保護者のみなさま、ありがとうございました。今回も短い時間でしたが、健康面や食事、思春期の心の面など幅広い内容で、校医の先生から助言をいただいたり、保護者のみなさまと意見交換をすることができました。以下に各校医の先生からのお話を紹介します。

内科校医 田口先生

- ・かぜ予防に大切なのは、健康生活と免疫力
手洗いやうがいで、くっついた菌やウィルスを落とす。
かかったと思ったら、無理をせず休む(周りの人への配慮も大切)

学校薬剤師 井上先生

- ・蚊について(デング熱・ジカ熱)
東京都では、ウィルスのいる蚊がどうか定期的に調査している→今年はすべて陰性
蚊は18℃以上で吸血する→10月いっぱいには蚊に刺される
虫除けには、ディートという成分が入っているものが効果的。