



生徒保健委員

1-B

鎌田、濱田

10月の保健目標：目の愛護

10月に入り、朝晩涼しくなってきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので、十分に睡眠時間を取ったり湯船に浸かったりし、自分のケアをしっかりしてください。また、秋祭りの際も手洗いなどの感染症対策をしっかり行いながら楽しみましょう！

ドライアイを悪化させる3つの「コン」！？ めめ

エアコン



エアコンで部屋を乾燥させすぎたり、顔に風が当たっていたりすると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。小型の扇風機を使う際も注意が必要です。

コンタクトレンズ

目の表面には涙が薄く均一に広がっています。レンズを装着すると涙の層が分断され薄くなり、不安定になるので、目が乾燥しやすくなります。



コンピュータ



パソコンやスマートフォンの画面を集中して見ていると、瞬きをする回数が減り、目の表面に涙が十分に行き渡らず乾燥しやすくなります。

物がかすんで見えたり、目が疲れやすい等のドライアイの症状がみられる場合は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。また、ホットタオルで目を温めるのも、涙の分泌量が増えておすすめです。ひどい場合は、眼科を受診しましょう！

～クマを治すポイント～

「目の下のクマが気になる…」という人はいませんか？対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。

青クマ

原因：血行不良、睡眠不足

目の疲れ、冷え性など

対策：目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因：紫外線によるダメージ、摩擦

メイクの刺激など

対策：目をこするなどの刺激を与えていないか振り返ってみましょう。また、不規則な生活やストレスも改善が遅れる原因になります。



2学期が始まり1ヶ月以上が経過しました。9月10日の運動会は、天気に恵まれましたね。救護テントは多くの生徒が体調不良やケガでやってきましたが、生徒保健委員がテキパキ仕事をこなしてくれて大変助かりました。運動会後も体調不良で来室する生徒がいますので、体調管理を徹底してください。

◎ 裸眼視力 1.0 未満の子供の割合が増加しています。

近年、スマホやタブレットの普及が進み学生の視力低下が問題となっています。

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力 1.0 未満の子供の割合は、約 40 年前と比べて増加傾向にあります。また、その中の約 8～9 割は近視であるという調査結果もあり、近視が将来的に白内障や緑内障などの病気のリスクを高めることが分かってきています。

眼の健康を守るために、今日から気を付けてほしいこと！！

<p>明るい部屋で 部屋が暗い時は明かりをつけましょう</p> 	<p>近くで見ない 本や画面を目から 30 cm以上離しましょう</p> 	<p>目を休める 30分に1回は、20秒以上目を休めましょう</p> 
---	--	--

この他にも…

- ・背筋を伸ばし、姿勢を良くしましょう
- ・使用する機器の輝度(画面の明るさ)を適切に調節しましょう
- ・スマホやタブレット等の電子機器は、使用時間を決めて適切に使いましょう

～ 全校生徒のみなさんへお願い ～

- ① 保健室で休養を取った日は、放課後の部活は参加せず、早めに自宅で休みましょう。
- ② 保健室のカットバンや湿布は勝手に使用しない。必ず養護教諭に声をかけてください。
- ③ 保健室まで自力で来れる際は、一人で来室する。しんどいときは保健委員に付き添いをお願いしましょう。
- ④ 来室する際は、必ず教科担任の先生やクラスメイトに伝えてから来ましょう。
- ⑤ 「課題をやってないから」、「次の授業は苦手だから」などの理由で保健室に休みに来るのはやめましょう。発熱等の症状が見られない場合は、できるだけ授業に戻りましょう。