

# 保健だより

## 10月

宇都宮商業高等学校 保健室 H27.10.1

早くも冬の足音が近づいてきているのか…肌寒い日が増えてきましたね。連休前から徐々にかぜひきさんも増えてきている様子。日頃から規則正しい生活をし、疲れをためないように息抜きしないと、ふとした際に風邪のウイルスにやられてしまいますよ。

10月17~23日  
は薬と健康の週間

けがや病気を治すのは本来みなさんが持っている「自然治癒力」ですが、その働きを補助し、細菌などを退治してくれるのが薬です。

薬を使うときには、正しく使しましょう。

くすりをのむときは

☐説明書を読んで、回数や量を確認しよう  
☐のむときは水 かぬるま湯 で

**食前** 食事の20~30分前

**食後** 食事の20~30分後

**食間** 食事の最中ではありません！

**正解** → 食事を終えてから2時間後

*半分食べたらくすりだな*

### 10月のスクールカウンセラー来校日

古山先生 2、16日(金) 26日(月) 12:45~16:45

先月は大雨休校のため実施されませんでした。その分今月は3回となりました。希望者は担任の先生又は保健室まで申し出てください。

### 持久走大会の練習が始まりました！

11月11日の持久走大会に向け、体育の授業も持久走になります。ついては、以下のことを守って安全に走りましょう。

- ① 前日は睡眠をしっかりと、当日朝食を必ず食べてくること。  
(午後の練習の場合は、昼食を必ずとること)
- ② 履きなれた靴をはくこと
- ③ 準備体操をしっかりと、体をほぐすこと
- ④ 事前に水分をとっておくこと
- ⑤ 校外のコースとなるので車等には十分気をつけること。

なお、持病のある生徒は必ず体育の先生に相談すること。当日の参加は主治医と相談してから決めるようにしてください。

### ~9月の健康NEWS~

9月3日 厚生労働省は2014年度の医療費(概算)の総額が40兆円に上り、12年連続で過去最高額を更新したと発表した。同省は「高齢化や医療の高度化によるコスト増が主な要因」と説明している。

9月24日 欧州宇宙機関(ESA)は、宇宙滞在中、人間の体温は地上より1度ほど上昇するという調査結果を発表。体温が1度上昇すると、消費エネルギーが2割ほど増えるため太りにくくなるという。



# IT眼症の話



現代の私たちにはなくてはならないIT機器、でも使い方に気をつけないと…

## IT眼症とは・・・

パソコンやテレビゲーム、スマートフォンなどIT機器を長時間使用したり適切に使用しないことによって生じる眼の病気、またそれが引き金になって起こる全身症状を「IT眼症」という。

## IT眼症の症状は・・・

### 目の症状

目の疲れ、痛み、まぶしい、ちらつく、かすむ、目が開けられない、充血、ピントが合わせにくい、視力低下、ドライアイ、角膜炎、結膜炎、ゴロゴロ感、しょぼしょぼするなど。

### 全身症状

首・肩のこり、めまい、だるい、吐き気、食欲不振、頭痛、手足のしびれ、イライラ、不安、不眠など

## IT眼症を防ぐには・・・

- ①メガネやコンタクトレンズの度数が近くを見るのに合っているか確かめよう。裸眼でIT機器の画面がよく見えるのであれば、IT機器使用時は裸眼でもよいかもしれないので眼科に相談しよう。
- ②IT機器の画面は40～50cmは離しましょう。
- ③IT機器の画面は視線がやや下向きになるようにしましょう。
- ④連続使用は50分未満にし、10～15分は目を休めましょう。
- ⑤体も時々ほぐしましょう。
- ⑥画面を見ているときは意識してまばたきをしましょう。



## ◆秋の花粉症とかぜの違い◆

9月～10月にかけてはイネ科の植物やブタクサなど雑草の花粉が飛散し、春の次に多く花粉症が発症しやすい時期だといわれています。かぜとよく似た症状もあり、まちがえやすいので気をつけましょう。

### ●秋の花粉症の主な原因●

症状自体は春と変わりませんが、原因となる植物が異なります。秋はブタクサ、ヨモギなど、道ばたに生えている雑草や、イネ科の植物が主な原因になっています。

ブタクサ



ヨモギ



症状	花粉症	かぜ
熱	ほとんどない	出ることが多い
鼻水	水のようにさらさらしている	だんだん黄色い粘液状になる
くしゃみ	10回程度連続して出る	初期にしばしばみられる
鼻づまり	ひどい	ある
目のかゆみ、異物感	ごろごろ感や、まぶたのかゆみがある	ない
のどのかゆみ、痛み	多くの人はかゆみがあり、痛みが出ることもある	のどのかぜの場合、赤くはれて痛む

「かぜひいたかも…」

はや 早め早めの たいおう 対応をしよう!

えいよう 栄養をしっかりとり  
がいしゆつ 外出はひかえる  
やす とにかく休む