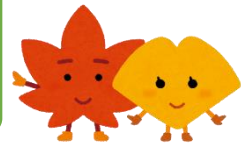


保健だより 10月

足利南高校 保健室



秋らしくなり、朝夕や雨の日は肌寒くなってきました。マラソン大会も近づき体育では10月から練習が始まりますね。走ることが苦手な人もいるかもしれませんが、体を動かすことは体力を向上させるだけでなく、ストレスの解消にも良いとされています。自分のペースで体を動かし、心身の健康を維持しましょう。

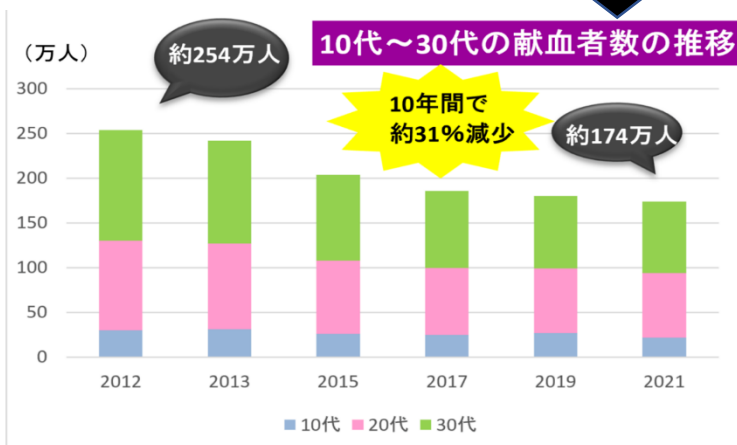
献血のご協力ありがとうございました！

★血液は人工的に造ることができない！？



交通事故や病気の人に使用する血液は、科学技術が進歩した現代でも人工的に造ることができず、長期保存することもできません。そのため、輸血等に必要な血液を確保するためには私たち人間同士が血液を提供する以外に方法はありません。

しかし…



献血数は年々減少しています。特に **10代・20代** で減少しており **10年前と比べ約31%減少** しています。

★栃木県は献血率で1位

16歳～19歳に占める、献血をした人の割合は13.8%
これは全国一位です！

2位の山梨県(9.5%)
全国平均は4.7%

ちなみに……

20代では6.8%、30代では7.1%

これは全国的に見て高い割合ですが、常に血液を必要としている人達がいることから、継続的に献血を実施することが大切です。

10月10日は目の愛護デー



視力がB以下になると、文字や遠くが見えにくくなる場合があります。目が悪いことは悪いことではありません。ですがそれを放置することで目が疲れ、頭痛や肩こりを引き起こすことがあります。

視力の結果がB以下だった人は保健室から受診勧告書を出しています。まだ眼科を受診していない人は受診して結果を保健室に提出してくださいね。

★患者数 2000 万人

ドライアイとは、目を守るために大切な「涙」が十分に役割を果たせていない状態です。その患者数は2000万人と言われています。ただの「疲れ目」だと放置されがちですが、軽く考えず、早めに眼科の受診をすることが大切です。

ドライアイの症状

☐目が疲れている

☐涙が出る

☐目が赤い

☐目がゴロゴロする

☐目が乾いた感じがする

☐光を見るとまぶしい

☐目が痛い

☐めやにが出る

☐不快感がある

☐重たい感じがする

☐物がかすんで見える

☐目がかゆい



★ドライアイはコントロールする病気

(1)意識してまばたきをする・・・伏し目がちにすることが効果的です。目が開いている範囲を物理的に狭くします。

(2)乾燥に注意・・・エアコン、扇風機の使い過ぎは禁物です。

(3)たっぷり睡眠をとる

(4)目を温める・・・油分を分泌するまつげの根本の詰まりが改善するため、油分が十分に補給され、涙が蒸発しにくくなります。

受診勧告書の提出

健康診断後、病院への受診が必要な人に受診勧告書を配布しました。まだ提出していない人は病院を受診するようにしてください。