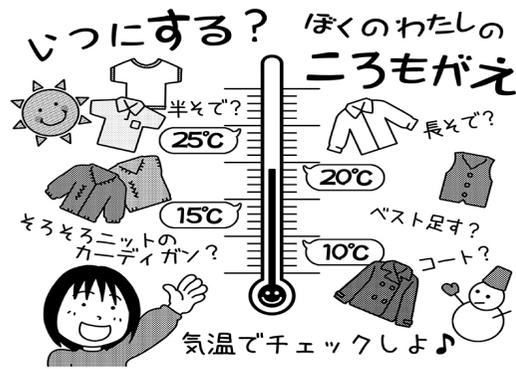


ほけんだより

令和4年10月鹿沼東高校保健室



みなさん、お久しぶりです。9月は保健室利用者が1日平均20名を超え、阿部は毎日毎日、生徒・職員・保護者のみなさまから大変な人気でございました。みなさんから「この人、きっと私の悩みを解決してくれる強力なレアアイテム持ってるよね。さあ、出して!」という期待に満ちた眼差しを向けられ、その度に気分はドラえもん。でも、ごめんなさい。阿部のお腹には四次元ポケットがない。肉しかない。阿部に

できることは、みなさん自身が自分の問題をどうしたらいいか考えられるように、ちょっとだけ背中を押すことくらいです。自分の人生の課題に取り組むのは自分自身です。自分の課題を他人に預けてはいけません。自分の人生を生きることができず、他人の人生を生きることになってしまうからです。それはとても不自由なことです。そうならないようにするために、今、何をしたらいいのか、何ができるのか、一緒に考えていきましょう。

さて、10月になり、肌寒い日が増えました。一日の寒暖差も大きいので、気温にあわせた服装で過ごしてください。コロナ・インフル・かぜ・ウイルス性胃腸炎などの感染症予防のために、体を冷やさないように気をつけましょう。

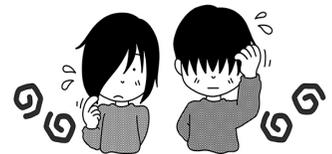
10月10日は目の愛護デー

心がけていますか? 長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない? 見るところだけ明るくてもダメだよ



勉強中の姿勢、大丈夫? 近くない? ねてる?

背中ピン! で30cmは離そうよ



目にやさしい生活

スマホ過剰使用→寝不足→頭痛 雨・台風→頭痛

生徒のみなさんの頭痛の原因は、主に①スマホの過剰使用②スマホの過剰使用による睡眠不足・目の疲れ③気象(天気)です。頭痛はとてつらい症状です。頭痛に悩まされず、毎日をできるだけ快適に過ごせるように、生活を整えましょう。「自分でも出来そうだな」と思うことがあったら、日々の生活に取り入れてください。

スマホによる原因①～スマホ首～

急増! スマホ首 あなたはどこにあてはまる?



(頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ...、そんな症状はありませんか? 自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか?)

猫背の姿勢やPC、スマホなどの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態になると、首の痛み・肩こり・頭痛、進行すると耳鳴り・吐き気などの症状が出てきます。

⇒ (改善策) ●よい姿勢を心がける。●スマホを使用するときはこまめに休憩をとる。●首・肩甲骨のストレッチやマッサージ。●ぬるめのお風呂でリラックス。

スマホによる原因②～ブルーライト～

PC、スマホなどの画面から出ているブルーライトは、朝の日の光と同じです。浴び続けていると、脳は夜でも「朝だから起きて活動するように」と間違った指示を出します。そのため、眠れなくなる、寝ても眠りが浅い(睡眠の質が悪い)という睡眠の問題が起こります。また、ブルーライトは目の

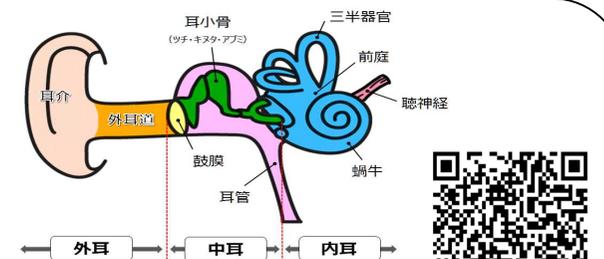
疲れを引き起こし、目の疲れから頭痛が起こることがあります。
⇒ (改善策) ●スマホ使用は寝る1時間前まで。
●目の周りや頭皮をやさしくマッサージ。



気象による頭痛(お天気痛)の原因

気圧の変化が内耳から脳に伝わる過程で自律神経(自分では動かすことができない神経で、体の調子を整える役割がある)の働きを乱す。

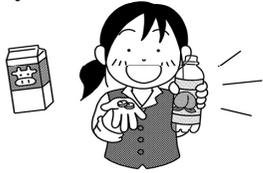
⇒ (改善策) ●コーヒー等のカフェインや糖分が症状を和らげることがある。●十分な睡眠。
●日光を浴びる。●適度な運動。●規則正しい食生活。●くるくる耳マッサージ(おススメ)



自分で頭痛改善のために生活を整えても良くならないときは、病院への相談をお勧めします。かかりつけの病院がない場合は「神経内科」や「頭痛外来」への受診を検討してください。また、スマホ以外の楽しみや充実感を感じるものを見つけることも大切です。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまふことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように〜！

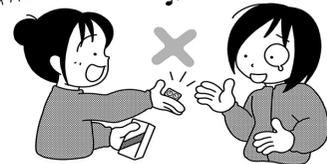


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょ。

NG あげる

わたしの、あげる〜



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済むという効果があります。お年寄りや乳幼児、受験生は受けておいてもいいかもしれませんね。ただ極めてまれですが副反応が起ることもあり、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020シーズン以降、インフルエンザは感染者が極めて少ない状態で推移しています。しかし、今シーズンはインフルエンザとコロナ第8波が同時に大流行を起こす可能性が高いといわれています。なぜなら、2022年5~9月、オーストラリアではインフルエンザの流行が見られたからです。オーストラリアではインフルエンザの流行時期が日本とは異なり、毎年5

~9月頃に流行します。オーストラリアでのインフルエンザの流行は、その後の日本での流行

を予測するうえで参考になることが多いのです。また、日本では2019年以降、インフルエンザの大きな流行がなかったため、インフルエンザに対する免疫を持たない人が増え続けています。次にインフルエンザが流行するときは、オーストラリアと同様に、これまでのシーズンを上回る大流行になる可能性があります。コロナもインフルエンザも予防策は同じです。気を緩めることなく、感染対策の継続をお願いします。

インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう！

こまめにうがい・手洗い こまめにうがい・手洗い	バランスのよい食事 ビタミンCもたっぷり	しっかり睡眠 しっかり睡眠
気温に合わせて衣服の調節 暑くても脱いだり	肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温	部屋の換気をする 部屋の換気をする
人混みを避ける 人混みを避ける	適度に運動 適度に運動	ストレス発散 ストレス発散

じゅうがつようか
10月8日は
ほね かんせつ ひ
「骨と関節の日」

わたしたちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！骨にも生活習慣がかかわっているのです。

おぼえよう
目薬の使い方

- ①目の周囲の汚れをふき取り、手も石けんできれいに洗う。
- ②顔を上に向け、指で下まぶたを広げる。
- ③容器の先が目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴落とす。
- ④そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ。(まばたきはしない)
- ⑤あふれた目薬は必ずふき取る。
なお、たくさんしてもあふれるだけで効果は上がらないのでご注意ください。



阿部コラム 先月、渡辺直美さん主演、ミュージカル「ヘアスプレー」を観劇しました。私のお目当ては直美さん演じるトレシーのママ役の山口祐一郎さん。ストーリーはコメディチックでありながら、体型や肌の色の違いによる偏見や差別を問いかけるメッセージが込められていました。祐一郎さんが演じたのは自分の見た目に自信がなく、引っ込み思案なママ。でも、娘の成長を応援し、見守るうち、娘と一緒に成長し、変化していきます。昔、私も肌の色が白い、身長が高いことで、周囲の人から「気持ち悪い」と言われ、毎日泣いて過ごしていたことを思い出しました。でも、私に優しくしてくれる人もいて、救ってくれたのも人でした。私を傷つけた人を許し、救ってくれた人に感謝し、偏見や差別の難しさを考える機会になりました。