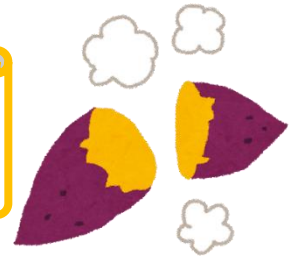


保健だより 10 月

小山南高校 保健室



2 学期が始まり 1 カ月が過ぎました。朝晩寒くなる分、暖かい飲み物が美味しく感じられたり、ふとんの暖かさにホッとしたりする時期でもありますね。寒いからこそ感じられる幸せに目を向けてみてくださいね！また乾燥や寒さが厳しくなりますので体調に気を付けてくださいね。



目の健康について考えよう

視力の低下により、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 C 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を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 万人とされています。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 | ☐ 目が痛い |
| ☐ 涙が出る | ☐ めやにが出る |
| ☐ 目が赤い | ☐ 不快感がある |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ 重たい感じがする |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 物がかすんで見える |
| ☐ 光を見るとまぶしい | ☐ 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。

★スマートフォンとの向き合い方正しくできていますか？

今回紹介するのは、アメリカに住む母親がスマートフォンを与える息子へ送った約束事の一部です。これを機にスマートフォンとの向き合い方について考えてみましょう。

- このスマートフォンは、母が買い与え料金も払っているものです。あなたに貸しているスマートフォンです。
- 学校に持って行ってはいけません。メッセージ・メールではなく直接話さない。人との会話は大切なスキルです。
- もし水や地面に落として故障したり、なくしたりした時の修理や交換の費用はあなたが持ちます。その費用は、自分で準備しない。
- 人に対して嘘をつくこと、ばかにすること、欺くことに使ってはいけません。たとえ誘われても、人のためになることを大切に考え、人を傷つけることは参加しません。
- 面と向かって言えないことは、スマートフォンを使いメールなどと言わないこと。
- あなたは礼儀正しい子です。それを崩さぬよう、公共の場では電源を切るか、音を切りしめておくこと。
- 隠しておくべき自分のプライベートや、他人のプライベートの写真を送ったり、受け取ったりしないこと。あなたは賢い子ですが、そうするようにと誘惑されることがあるでしょう。こうした行為は、あなたのこれからの人生を台無しにする恐れがあります。巨大な力をもつネットワーク空間で、一度広まった悪い評判を消すことは困難だからです。
- むやみやたらに写真やビデオを撮らないこと。あなたの経験は永遠にあなたの記憶に残るでしょう。
- たまにはスマートフォンやゲーム機を家において出かけましょう。携帯がなくても生きていけるようにしない。 「みんながしていることを逃すのではないか？」という恐れよりも強くなりなさい。
- 世界をあなたの目を通して見ましょう。検索する前に考えることです。

参考：名古屋市教育センター

各種健康診断の受診・治療をお願いします

各種健康診断の受診勧告書を渡しています。医療機関をまだ受診していない場合は受診後、受診結果の提出をお願いします。