

保健だより 10月号

福山高等学校 保健室
令和元年10月4日



近頃、朝晩を中心に涼しくなり、季節が移り変わっていくのを感じます。爽やかで過ごしやすい季節です。好きなことをより深めたり、新しいことにチャレンジしたりして充実した時間を過ごしましょう！

《10月の保健関係行事等》

行事等	日	時間	対象	場所	備考
スクールカウンセリング	10月29日(火)	14:00～	希望者	カウンセリング室	事前申し出を！
照度検査	10月中旬	午前中		教室など	

10月10日は『目の愛護デー』



目がピンチ?! 若者が「スマホ老眼」!!

最近、20～30代で「手元が見えづらい」「夕方になると見えづらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む若者が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による『スマホ老眼』と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作は、パソコンよりも近距離で小さな画面を長時間集中して見がちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり・頭痛などが起こることもあります。「まだ10代だし…」「老眼なんて先の話…」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さな頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けていると思われる。「使いすぎ予防」と「目のケア」の両方を意識することが大切です。

また、近年、黒目が内側によってしまう『急性内斜視』が10代を中心に急増しています。一度発症すると自然には治りにくいと言われていています。これもスマホの長時間使用が関係していると指摘されています。

目が疲れたな～と感じたら

- 目を閉じて冷やす
- 遠くの景色をながめて、ぼんやりリラックスする
- 目の周りの骨を軽くマッサージする (眼球を押してはいけません!)

- まばたきをする
- 目の体操をする
 - ①ギュッと閉じて、パッと開ける
 - ②眼球だけを右に動かし、次に左へ動かす
 - ③眼球だけを上に動かし、次に下へ動かす

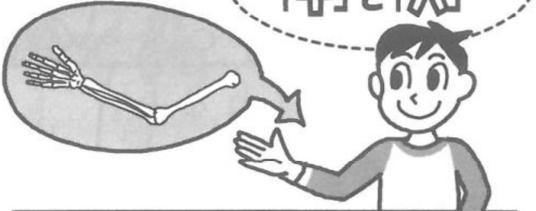
どう見える????
ふしぎな ふしぎな
「目のさっかく」

- ① たて線と横線の長さは?
- ② 白い線が重なるところに…?
- ③ 横の線は曲がっている?
- ④ 2つの小さい四角の色は?
- ⑤ 2つのおおぎ形の大きさは?
- ⑥ A～Eの丸の大きさは?
- ⑦ 2つあるまん中の黒い丸の大きさは?

① たての方が長く見えますが、同じ長さです。 ② 黒い影が見えますが、何もありません。 ③ ななめに見えますが、全てまっすぐです。 ④ 色のこさが違って見えますが、同じです。 ⑤ 下の方が大きく見えますが、同じ大きさです。 ⑥ 少しずつ違って見えますが、同じ大きさです。 ⑦ 左の方が大きく見えますが、同じ大きさです。

骨と関節の日

10月8日 ホネの「ホ」の字「中」と「入」



丈夫な骨や関節のために

- カルシウムを多く含む食品をとろう。
- カルシウムの吸収を助ける、タンパク質とビタミンDをとろう。
- 体を動かそう。動かす前は準備運動で体をほぐそう。

10月17日～23日

薬と健康の週間

薬を使うときは、使用上の注意をよく読もう

どうしてもがまんできないときに使おう



薬はできるだけ、水か白湯さゆで飲もう

10月15日は『世界手洗いの日』

世界手洗いの日とは、ユニセフ（世界の子どもの命と健康を守るために活動する国連機構）によって設けられました。自分の身体を風邪や食中毒などの感染症から守る最も簡単な方法の一つが“石けんを使った手洗い”だとユニセフは訴えています。この機会に、正しい手洗いのポイントを確認しておきましょう。

手洗いのポイント

- ★ 石けんをよく泡立てて、時間をかけてしっかり洗う。
- ★ 指先・親指・指と指の間・手首などの洗い残ししやすい場所に注意する。
- ★ 洗った後は、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取る。

（きれいに洗ってもハンカチを持っていなかったり、ハンカチが汚れていたりすると意味がありません。拭かずにそのまま…は菌が増えてしまう場合もあります）

☆ いつもきれいなハンカチを持ち歩きましょう！ ☆



本校では身体測定を1学期の定期健康診断の時しか実施していません。成長期のみなさんの身体は日々成長していることと思います。自分の身体に関心があることは大変良いことです。

身長・体重が気になったら、いつでもWell Come! 測定にきてください（授業中はダメですよ）。保健室に入って右側に身長計・体重計・視力検査表があります。

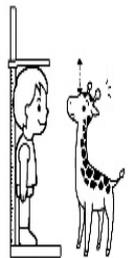
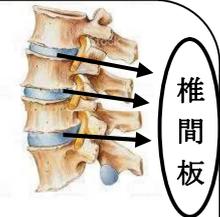
※器具は優しく使用してください。体重計も静かに乗りましょう。



どうして4月より身長が縮んでしまったの??

人間の背骨は30個以上の骨からできています。横から見ると、ゆるく曲がっているのは、体重をうまく支えるためです。骨と骨の間にはクッションの役割を果たしている椎間板（つかんばん）があります。椎間板はやわらかく、へこんだり戻ったりするため、身体を前後左右に曲げることができるのです。

椎間板は一日中立って重みがかかると、少しずつ縮んでしまいます。そのため朝よりも夜の方が身長が低くなります。個人差はありますが、朝と夜では1cmくらいの誤差が生じます。でも、夜寝ている間に椎間板が水分を吸収し元に戻ります。そのため4月の午前中に測定した身長より、近頃昼休みや放課後に測定した身長が低くなるということが起きてしまうわけです。



◆ 保健室より ◆

1学期の生徒総会で「トイレのスリッパを増やしてほしい」「トイレに芳香剤を置いてほしい」と要望が出ましたので、9月までにトイレのスリッパを増やしました。芳香剤も各トイレに設置しました。スリッパはきちんと並べてきれいに使用してください。



近頃、トイレットペーパーを鼻紙や手ふきに使ったり、便器の中に落としたり、床に置いたり、無駄使いや不衛生な使用状況があるようです。不適切な使用をしないようにしましょう。

また、不適切な使用をしている人を見かけたら、近くにいる先生方に知らせてください。