

ほけんだよん 10月

懐風館高校
保健室
2021年10月

体育大会が無事に終わりましたね。緊急事態宣言も解除されましたが、まだなんとなく気が抜けないですね…。ワクチンを打った人も打っていない人も、体調が悪い時には無理をせずに学校を休み、引き続き感染症対策も続けましょう。また最近、朝・晩の気温がぐんと下がっているのに昼間は暑く、体調を崩しやすい季節です。学校ではベストやセーターで調節しましょう。

しんとくになったら…

職員室

学年職員室へ！

登校後に体調が悪くなったら、まず、各学年の学年職員室へ行きましょう。

- 熱がある等明らかに授業を受けることが難しい場合 ⇒ 早退
- それ以外 ⇒ 保健室等で休養

※『保健室来室者用紙』（ピンク色の紙）をもらってから保健室へ行く。

保健室では感染症対策のため、一度に休養できる人数を原則3名までとしています。距離をとるためと、けが人が出たときに対応するためです。そのため、保健室で休養できない場合があります（けがの場合は、直接保健室へ来て大丈夫です）。

そのほかにも、保健室では、

- ・ドアを常時開け、換気扇を回す。
- ・休養後の処置台やソファはアルコール消毒をする。
- ・頭の下に敷くタオルは、1人1枚で使用後は洗濯する。

など、できる限りの感染症対策を実施していますが、やはり一人ひとりの感染症対策も大切です。

- ・朝は、登校前に自分の体調を自分でチェックし、いつもと違ってしんどいときは無理をせず欠席する（学校へ連絡する）。
- ・マスク着用、手洗いを徹底する。
- ・換気や黙食に協力する。

もう十分わかっているとは思いますが、学校には色々な人がいます。自分は大丈夫、ではなく、不安な子もいるかもしれないと、これからも周りのことを気遣った行動を心掛けましょう♡



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

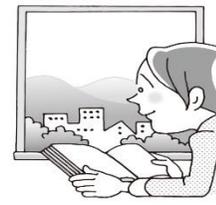
『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

