

10月になりました。この時季は、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、とても過ごしやすいですね。体を動かしたり、少し気分を変えて新しいことを始めたりするのもに適した季節です。ぜひ、自分に合った楽しみを見つけてみましょう。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように…。



目の健康▶▶▶10月10日は目の愛護デー

近年、子どもたちの近視が世界中で増加しており、日本でも裸眼視力1,0未満の子どもの割合が増加傾向にあります。(文部科学省調査による)近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、**近年の近視の増加は、環境による影響が大きい**と考えられています。

今まで近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとしてあまり問題視されていませんでしたが、様々な免疫データから、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。つまり、**生涯にわたり良好な視力を維持するためには、子どもの頃から近視の発症と進行を予防することが重要**です。

環境因子の中には、スマホやタブレットの使い方も影響します！

目を守るための6ヶ条



- ①**良い姿勢** …スマホやタブレットの画面を見るときは、筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。
- ②**長時間見ない** **遠くを見て目を休める** …30分に1回は画面から目を離し、遠くを見て目を休めましょう。
- ③**まばたきを忘れない** …集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイの原因になります。
- ④**睡眠は十分に** …睡眠不足だと目の疲れが十分に取れないので夜更かしせずに早めの就寝を。
- ⑤**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを** …度数があっていないと見えづらく、疲れ目の原因になります。
- ⑥**気になるときは眼科へ** …見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があるときは眼科へ。

衝撃情報



10代でも「老眼」になる！？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。若い人には関係ないと思っている人も多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

チェックしてみよう！

- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



➡ 1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

目のピントは「毛様体筋」という筋肉が「水晶体」の厚みを変化させることで調節しています。老眼は、年をとって水晶体が固くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。それに対し、「スマホ老眼」は、スマホを近くで見続けることで、毛様体筋の働きが低下し、ピントが合わせにくくなります。

スマホの使い過ぎは禁物！ でも、もし使いすぎた場合は、「スマホ老眼」を予防・軽減するために、目の運動*をして目の筋肉をゆるめたり、目を温めて血流をよくしたりするなど、目に優しい行動をしてみましょう。

※目の運動:目をグルッと一周させたり遠くを見たりする



1 年次 食育講演会

9月22日(金)青谷学校給食センター学校栄養主任 徳尾 智恵氏を講師に招き、1年次を対象に食育講演会を行いました。「笑顔で元気～食生活で支える輝く毎日～」という演題のもと、健康の維持増進に欠かせない食の必要性や高校生活を送るうえで大切な食事について学びました。

【生徒の感想】

- 朝ごはんの簡単な作り方も教えてもらったので、普段はおにぎりやパンしか食べないけれど、おかずも食べようと思った。
- コンビニの朝ごはんだけではなく、自分でも作ってみようと思った。
- 生きていくためには、食生活をきちんとしないといけないことがわかった。
- エナジードリンクに含まれている砂糖やカフェインにも中毒性があることを知った。体に悪いと言われる理由がわかった。
- 牛乳の中のカルシウムは、他の飲み物に比べてとても多いということがわかったので、飲んでみようと思った。



+++ 強歩大会・体育祭に向けて +++



秋といえば、スポーツの秋とも言われるように、本校でも今月は、強歩大会や体育祭といったスポーツイベントが控えています。そこで、下記の注意点を参考に、気を付けながら、安全に実施してほしいと思います。

体調をベストにする

- 普段からよく食べ、よく眠り、規則正しい生活を送り、体力低下しないように気を付ける
 - 当日の朝食は必ず食べてくる
⇒朝食を食べないと低血糖で体調不良になりやすい
 - 前日の夜は、しっかり寝る
 - 水分補給の準備
⇒スポーツドリンクや水、お茶など
- ※体調がよくない場合は、早めに申し出ること
⇒無理が一番危険！

ケガを予防する

- 足・手の爪は切っておく ⇒爪折れによるけが予防
- 靴は履きなれた、ひもでしっかり固定できるもの
⇒靴擦れや足首の捻挫予防
- ウォームアップ
⇒固くなっている筋肉を温めて、動きやすくなる
⇒肉離れや転倒の防止に
- クールダウン
⇒血流がよくなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減される



保健室から▶▶▶感染症情報

コロナ・オミクロン株 新たな変異系統

県内「エリス」主流に！ インフルも同時感染で重症化の可能性も

現在、県内の新型コロナウイルス感染は、オミクロン株の新たな変異系統「EG・5」(通称・エリス)が主流となっているようです。夏休みが終わり、学校が再開となった9月上旬から感染者数が増加傾向にあり、学級閉鎖の措置をとった学校もあります。エリスは、重症リスクが低いものの感染力が強いとされる系統です。また、インフルエンザも流行しており、同時感染をすると、症状が重くなる傾向にあると言われています。

感染対策として、マスクの着用は、個人の判断に委ねられていますが、換気や手洗い等、新型コロナウイルスの特徴を踏まえた基本的感染対策として引き続き有効です。個々が基本的な感染対策を行い、感染の拡大を防ぎましょう。

※鳥取県新型コロナウイルス感染症特別サイト参照



保健室の ひと一言



今年は残暑が厳しく、いつまでも暑い日が続きましたが、やっと最近になって気温が下がり始め過ごしやすくなりました。2年次生の修学旅行をはじめ、10月は様々な行事が予定されています。季節外れのインフルエンザも流行しており、気になりますが、個々が体調管理を行い、各行事を楽しんでほしいと思います。