

保健だより

発行：智頭農林高等学校保健室
＜10月号＞令和3年10月13日
テーマ：目の健康

心の健康 with コロナ

厳しかった暑さも、ようやく収まってきました。特に、朝と夜はだいぶ涼しくなりましたね。でも、ちょうど今の時期に風邪をひくなど体調を崩す人が多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることなどが主な原因です。10月になると「衣替え」で秋～冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。



大事な目、あなたは大丈夫？ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目ヤニがでる | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことはない」などと片付けずに、早めに眼科を受診してください。特に、コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！

予防法は？

- 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む。
- テレビやモニター、スマホの画面は目より下にする。
- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診をする。
- マスクの鼻あての部分をしっかり留める。



目薬をさした後は、A・Bのどっちが正しい？



正解は「B」です。まばたきをすると、目薬が涙とともに流れてしまいます。点眼前に手をよく洗い、目頭にある涙点から鼻や口のほうに目薬が流れないように押さえるとういことです。

こころの健康 ～with「コロナ」～

新型コロナウイルス感染症の発生から2年目を迎えました。いつ感染するかもしれない不安だけでなく、予定されていた学校行事が中止になったり、授業や部活動が思うようにできなかったり、高校生のみなさんの中にもストレスを抱えた日々を過ごしている人もいないでしょうか。

日々の不安な気持ちを一人で抱え込んでいませんか？誰かに話すことで、気持ちが整理できたり、心が軽くなったりこともあります。

次のような症状はありませんか？一人一人チェックしてみましょう。



1 気持ちの変化

- 不安、緊張感が高い
- 気分の浮き沈みが激しい
- 投げやりになる
- 怒りっぽくなる、イライラする
- 涙もろくなる、涙が止まらない
- 誰とも話したくない

気になるようであれば、教育相談の先生方に相談してみましょう。

2 からだの変化

- 疲れやすく、からだのだるい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛、胃痛
- 食欲が落ちる、または、過食
- 夜眠れない、寝つきがわるい、途中、目が覚めて眠れない
- 嫌な夢を繰り返して見る

不安なようであれば、保健室の養護教諭の先生に相談してみましょう。

3 考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 集中力や判断力が低下している

困っているようであれば、スクールカウンセラーの先生や学校医の先生への相談も可能です。

こころの健康を保つために

- 十分な睡眠、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- 密閉、密集、密接に気を付け、適度な運動をしましょう。1、2年生は、部活動への参加もおすすめです。
- 人に相談することも大切なことです。気軽に保健室に話をしにきてください。

ココロもけんこうづくり

