

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <10月号>

保健目標：目の健康について考えよう

令和3年4月に発出された緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置は、9月30日をもって全都道府県で解除されました。鳥取県内においても、新規感染者数は減少傾向にあります。感染のリバウンドを防ぐためにも、引き続き危機感を持って感染防止対策を行いましょう。また、引き続き、体調不良の場合は登校を控え、医療機関を受診してください。



～マスクの着用について～

- ・**すき間ができないように顔にフィットさせる。**
- ・マスクを着用しても、**会話は短時間で、大声は出さない。**
- ・感染リスクの比較的高い場面では、できればフィルター性能の高い**不織布マスク**を利用する。



学校眼科医の宮崎先生より「目の症状について」のアドバイスをいただきました

① 目やにがでる

ウイルスや細菌の感染でも目やには出ますが、分泌が多いと、老廃物としても目やにが出ます。できるだけ目を洗ってきれいにしましょう。

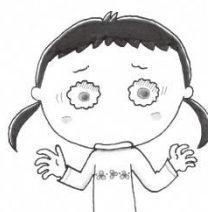
目やにが多い場合は、感染の疑いがあります。一度眼科を受診しましょう。

② 目がかゆくなる

「痒み」が生じた場合は、目薬で早めに症状を改善させた方が良いでしょう。原因がわかっている場合は、それに対する対策を行いましょう。

③ 目が乾きやすく、涙が出るが多い

目が長時間乾きやすい状態に曝^{さら}されると、角膜上皮は障害され、表層角膜炎を生じます。涙や痛みを生じることもあります。乾燥を予防しましょう。



④ 充血、ゴロゴロする

目は繊細なところです。小さな異物（ハウスダストなど）でも、ゴロゴロ感を生じます。炎症も生じ充血することもあります。目を洗うか、目薬で洗い流すのが良いでしょう。

症状が続くあるいは悪化している場合は、病院受診をしてください。

保健委員会コーナー

今月は、「目に関すること」です。

1年3組

担当クラス:1年3組、1年6組、2年4組

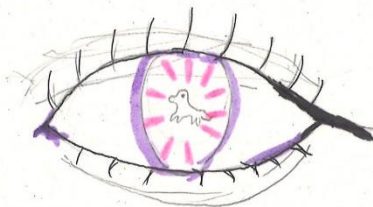
- スマホの使用方法
- 寝る前にスマホはしない
- 休けいをとる



2年4組



- ・暗いところでスマホは見ない。
- ・目の運動をする。
- ・コンタクトの使用期限は守る。
- ・コンタクトを取るときは正しい取り方で取る。



1年6組

- 1日「2時間」を超える長い時間のスマホの使用
↳視力の低下に影響!
(目以外にも脳や睡眠の質、肩こり等にも大きな影響が...)
- ※「暗い部屋」での長時間のスマホの使用も厳禁!
- ◎スマホ使用時の注意点(まとめ)
 - 暗い部屋での使用を控える。
 - ・長時間連続で使用する時は10分、15分の休憩を取る
- ★1人1人がスマホとの付き合い方を考えて良い関係を築くことが大切!



保健室からのお知らせ

定期健康診断実施後、結果(視力、聴力、内科、歯科)を通知しています。受診が必要な人は、**早急に受診**をしてください。また、**治療済書**を手元にもっている場合は**保健室まで提出**をお願いします。
個別で保健室から治療状況の用紙をもらった人は、記入し、提出をお願いします。