

保健だより 10月

平成29年10月
南中学校 保健室
第6号

朝晩を中心に涼しくなり、爽やかで過ごしやすい時期になりました。10月は衣替え移行期間となっています。気温や体調に合わせて自分で着るものを調整しましょう。

今月は校内音楽会があります。うがい・手洗いをしっかり行い、すばらしい歌声を響かせられるように、体調を整えましょう。



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（世界の子もたちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分の身体をかぜや食中毒などの病気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もう一度、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も注意する
- 洗った後は、清潔なタオルで水分を拭き取る



☆せっかく洗っても、ハンカチを持ってきていなかったり、持っているハンカチが汚れていたら意味がありません。拭かずにそのまま・・・はかえって菌が増えてしまう場合も。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう!

目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

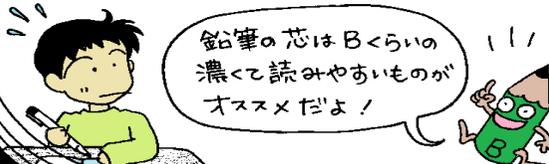
コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。



勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ!



目がピンチ?! 『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人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では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。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（症状は一時的なことが多い）。

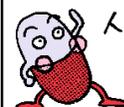
「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さな頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

積極的に休息も

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

10月17日 ~ 10月23日 薬と健康の週間

薬は使い方次第で人間の味方にも敵にもなります。正しく上手に利用しましょう。



湿布は「魔法の薬」ではありません!

体育祭期間、本番に向けて一生懸命練習する中、擦り傷や打撲をする生徒が多くいました。また、普段使っていない身体の部分を動かしたことにより痛みが出ている様子もあ

りました。その中で、「先生、〇〇が痛いので湿布をください」と来室する生徒がいました。保健室では“まずはアイシング”として痛む部分を氷などで冷やすよう指導しています。

湿布には冷却効果（冷やす効き目）はほとんどなく、捻挫や打撲、筋肉の関節の使い過ぎなどで痛みが出てすぐのときには、氷やアイスパックなどによるアイシングが大切であると言われています。よくアイシングした後で炎症を抑えるため湿布を貼るようになります。また、湿布の効果は長くても8時間くらいで、長時間貼り続けるとかぶれてしまうこともあります。保健室では、急性期（当日起こったけが）以外での湿布の処置は行っていません。もし朝、家で湿布を貼ってくる場合には、必ず替えの湿布を持ってこようようにしましょう。

