

保健だより 10月



令和4年10月

10月になり、秋らしい季節になってきました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…。感染対策をしっかりと行い、楽しむときと集中するときの切り替えをきちんとし、2学期の残りが充実した学校生活になるようにしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

☆教育相談室の案内☆

スクールライフアドバイザーの工藤こずえ先生の相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。

2学期が始まり約1か月が経ちました。忙しい毎日の中で勉強や部活などでの悩みを抱えている人もいます。悩みを1人で抱え込むのではなく、周りの人の力を借りて解決していきましょう。

<日にち> 6日・13日・20日・27日 毎週木曜日

<時間> 12:00～18:00

<場所> 本館4階 教育相談室

<電話> 0897-37-2735

*電話で予約ができます。



10月10日は目の愛護デー！

明るい部屋で
30cm以上
離そう

1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう

スマホも
タブレットも
1人1台!!

目に優しい
生活習慣を

移動中はまわりの景色も
楽しんで

定期的には眼科医の
指導を受けよう

だるい、重い… 疲れ目の原因と解消法

▲疲れ目はなぜ起こる!?

よくある原因のひとつは、やはり『目の使いすぎ』。私たちの目は、近くのものを見る時、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態なのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増えています。なお、疲れ目はドライアイ、メガネ・コンタクトレンズの過矯正（度が強すぎる）、フィッティング不良などでも起こります。

◎ためしてみよう！手軽な疲れ目解消法!!

- ・遠くを見る
- ・目の体操をする
- ・軽く目を閉じる
- ・温パック/冷パック
- ・目のまわりを押す
- ・眼球を動かす

素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

遠見視力

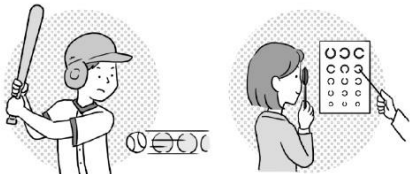
遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。

瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象がありますね。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいらないでしょうか？

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものです。



「まっすぐ」はNG?ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない?」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなまみになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。



薬じゃない!でも効果アリ??

『プラセボ（プラシーボ）』という言葉聞いたことがあるでしょうか。ワクチンに関するニュースでときどき出てくるので、知っている人もいるかもしれませんが。日本語に直すと『偽薬』。ただ、ニセモノとはちょっと意味が違います。

例えば、胃の痛みを訴えてくる人に「よく効く胃薬です」と言って、いかにも薬に見える包みに入った白い粉を渡して、飲んでもらったとしましょう。実は、粉の正体はただの小麦粉です。ところが、胃薬を飲んだつもりになって、本来は治るはずのない痛みが何となく和らいできた—そんな現象が実際に起こるのです。

医学的な研究によると、自覚症状だけでなく客観的な症状の改善、つまり本当に効き目が現れることもあるのだとか。“病は気から”、体と心がそれぞれの健康において深くつながっていることを示しているといえますね。

保護者の方へ

～薬と健康について～

現代において、私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが街のあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その身近さ・便利さのあまり、「薬さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。

『毒にも薬にもならない』ということわざがありますが、「薬」には本来「毒」の要素も含まれていて、取り扱いには慎重であるべきものです。また、病気やケガを治す体のチカラである「自然治癒力」を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事など、よい生活習慣の継続が欠かせません。

薬は、あくまでもサポートするためのもの。10月17～23日の「薬と健康の週間」を機会にお子さんをまじえ、ご家族で話題にしてみてください。



保健室からのお知らせとお礼

「コンタクトレンズの空ケースの回収」

・R2.12月に初めて回収協力をしてから、今回で3回目を回収団体に送ることができました。9月28日現在で13kgでした。今後は、4回目が送れるように、引き続き、ご協力よろしくお願いします。

