

保健だより

平成30年10月12日発行
大島高校 保健室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



保健室利用状況について

【内科】 表1 月別利用者数(延べ人数)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	計
H28年度	62	55	86	79	12	100	394
H29年度	33	77	83	68	22	123	406
H30年度	55	144	181	104	57	218	759

(単位:人)

【外科】 表2 月別利用者数(延べ人数)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	計
H28年度	16	17	24	30	7	47	141
H29年度	22	26	27	41	12	69	197
H30年度	19	30	29	52	31	51	212

(単位:人)

図1 月別利用者数(内科)

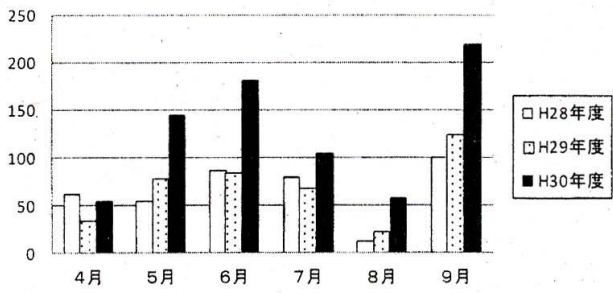


図2 月別利用者数(外科)

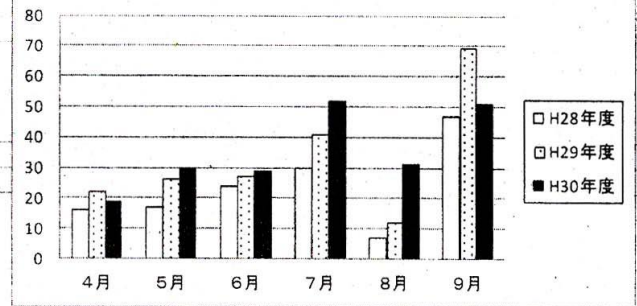


表3 学年別利用状況(1日平均)

	1年	2年	3年
4月	1.1	1.7	1.0
5月	2.7	3.0	3.4
6月	3.4	5.5	3.7
7月	2.4	3.3	3.2
8月	1.1	1.4	1.6
9月	6.4	5.1	4.9

今年度の4月~9月の保健室利用状況を、過去2年間と比較しました。内科・外科ともに増加傾向です。自分の体調の変化に気付くことは大人になる上で大切です。これからは、原因と予防法についても考えていきましょう。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間くらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一回1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

カウンセリングの紹介

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生が保健室に相談してください。
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

カウンセラー	今後のカウンセリング予定
丸内弥生 先生	10月17日(水), 11月7日(水), 11月21日(水), 12月12日(水)

時間: 13:30~16:30

相談場所: 本校 教育相談室(管理棟4階)

ほけんたより 10月

担当：1-1 平 1-3 今里 福田 1-4 園 1-6 西 1-7 荒垣

10月15日はなんの日？



【ヒト1】日本では誰もが簡単にできること

【ヒト2】世界にはこれかてきすに命をなす子とて

ユニセフの「世界子供白書2011」によると「2016年、5歳の誕生日を迎えずに命を失う子どもたちは世界中で年間約56万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人の子どもの命が守られる」そうです。
自分の体を病気から守る最もシンプルで簡単な方法のひとつがせっけんを使った手洗い。正しい手洗いも伝えるため、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



10月 10日

目の愛護 DAY

朝起きてから、夜寝るまでの間、目は常にまわりの様々な情報を取り入れています。

- ① ものの形や大きさ
- ② 色
- ③ 明るさ
- ④ 遠い 近い などなど。



そんな働き者の目を、テレビやゲーム・スマホなどで使いつづけていませんか？
ふたんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

薬の説明書、何が書いてある??

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？
効果や用法・用量の他にも大事な情報がいっぱい。

- 副作用
ショック症状など、思いもよらぬ症状が出ることもあります。
- 併用してはいけない薬
効き方がたたり、効果が変わってしまうことがあります。
- 取り扱い注意
保管の仕方にも注意。
水気などで分解してしまう薬もあります。



★服薬中に具合が悪くなった時は念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って、受診しましょう。

意外と知らない「目薬」のコト

- なぜ貸し借りはダメなの？
気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借ると持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも...
また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。
- 点眼後は目をパチパチさせる？
「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチさせたきをする目薬が涙の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目を動かしてじっとすることで、目薬が吸収されます。



Xガネの雑学クイズ

- Q. 日本にXガネを伝えたのは？
- ① マロ・ボロ
 - ② アラリスロ・ザエエル
 - ③ ペリ

答えは②。その頃日本にはまだXガネがいない人珍しいお宝として持てまわった。

- Q. 元Xガネ男子の一人は？
- ① 徳川 家康
 - ② 織田 信長
 - ③ 豊臣 秀吉



答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

- Q. Xガネ3つ、10月1日は何の日？
- ① Xガネの日
 - ② 近視の日
 - ③ Xガネの日

10月1日=1001=1000...何かの形に入りますが？ そう、答えは③。Xガネの日。1001はXガネの掛け算で、1000に1を足した数です。