

保健だより

令和3年10月8日発行
大島高校 保健室



10月1日は「メガネの日」です。10・01の1をテンプル(つる)の部分、0をレンズとみなすとメガネの形に見えるからだそうです。また10月10日は「目の愛護デー」です。10・10を横にすると人の顔の目と眉に見えるからだそうです。10月は目の健康について意識しながら普段の生活を振り返り、視力の受診が必要な人は受診を済ませ、目の健康を守りましょう。

【目のトラブルはありませんか?】

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていていいかな?

最近、目が乾いてゴロゴロするな。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

痛 なくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷がでやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG!

コ ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか? コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
 - 寝るときはコンタクトレンズを外している
 - 決められた交換時期を守っている
 - 正しくコンタクトレンズケアをしている
- ※ケアが必要なものの場合



やってみよう! ドライアイチェック

- 症状編** 当てはまればドライアイかも?
- 目が乾く
 - 目がゴロゴロする
 - 目が閉けにくい
 - 目が腐れる
- 生活編** こんな人はなりやすい!
- コンタクトレンズをつけている
 - スマホやパソコンを使う時間が長い
 - 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは?

なるべく目に負担の掛からない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く エアコンの風が目にあたらないようにする

視力と歯科の受診率について ~目指せ! 受診率 100%!~

1回目の受診勧告書の提出締切は8月25日でした。(受診率: 視力 42.6%, 歯科 33.2%)
9月の受診状況確認の結果、現在の受診率は、視力 72.1%, 歯科 57.6%です。
受診勧告書が未提出の生徒に再度用紙を配付しています。2回目の提出締切は11月19日
ですので、受診を済ませ、高校生活を健康に過ごしましょう。

視力		2021/9/24 現在							
受診状況	1年	2年	3年	合計	1年	2年	3年	合計	受診率
対象者	9	3	6	3	7	4	4	32	71.9%
受診者	7	1	4	3	4	4	4	23	
受診率	77.8%	33.3%	66.7%	100.0%	57.1%	100.0%	100.0%	71.9%	
受診状況	2年								
対象者	6	1	5	3	5	1		21	
受診者	3	1	3	2	5	1		15	
受診率	50.0%	100.0%	60.0%	66.7%	100.0%	100.0%		71.4%	
受診状況	3年								
対象者	1	3	2	3	3	2	1	15	
受診者	1	3	2	2	2	1	0	11	
受診率	100.0%	100.0%	100.0%	66.7%	66.7%	50.0%	0.0%	73.3%	

歯科		2021/9/24 現在							
受診状況	1年	2年	3年	合計	1年	2年	3年	合計	受診率
対象者	13	9	13	3	6	6		50	57.6%
受診者	8	5	6	1	3	1		24	
受診率	61.5%	55.6%	46.2%	33.3%	50.0%	16.7%		48.0%	
受診状況	2年								
対象者	16	16	24	16	16	19		107	
受診者	8	7	15	8	7	17		62	
受診率	50.0%	43.8%	62.5%	50.0%	43.8%	89.5%		57.9%	
受診状況	3年								
対象者	10	17	11	17	19	17	14	105	
受診者	7	12	10	10	6	10	10	65	
受診率	70.0%	70.6%	90.9%	58.8%	31.6%	58.8%	71.4%	61.9%	

ほけんだより 10月

生徒保健委員会
 担当：1-3原 勇輔
 1-3根釜理桜菜
 1-4田代 紅凰
 1-4橋本 奈々

10月8日 木

〇〇には
何が入るの？

- ヒント 強い〇〇に
必要なのは...
- カルシウム
 - ビタミンD
 - 太陽の光
 - 運動

答えは「骨格」です

皆さんの体は、
約20の個の骨格に支えられています。丈夫な骨格を
つくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳
やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。



ただ、カルシウムをしっかりと体に吸収するには、
ビタミンDという栄養素が必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食
材からとれますが、太陽の光を浴びることによって体内で
つくることができ、天気の良い日に外で体を
動かせば、より強い骨格が育ってくれますよ。



○や△にはなる けど、□にはならない もの、なーんだ？



答えは「目」

目を丸くする

驚いて目を大きく見開くこと

目を三角にする

怒って細い目つきになること

(他) にも、点になったり曇ったり細めたり長く
なったり、「目」から表現は100個以上もあります。

(せ) て、私たちの脳に送られる情報の約80%
は、目から入っています。「脳の出張所」と言
われるほど大切な器官ですが、起きている間ず

つと働き絶えたい目はお疲れで
す。た、より睡眠時間をと
って目を休ませましょう。



(き) ほみに「目を四角にする」とい
う表現はありませんが、目で物を見る働き
のことを「視覚」と言いますよ。

10代でも老眼!?



✕ スマホやゲームをしていて、ふと画面か
ら目を離せば周りが見えなくなることは
ありませんか。

ピントを合わせるのに時間がかかってし
まう「老眼」のような症状が、10代の人
に増えています。医学的な病名ではありませ
んが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり
ゆるめたりしてピントを合わせています。
スマホやゲームの画面など近くはかり見て
いると毛様体筋は緊張したまま凝り固ま
って、ピント調整がうまくできなくなつて
しまうのです。スマホ老眼を放っておくと、
頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休ませる
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



体も目も元気のポイント3つ!



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい
時期です。元気な体を作るポイントは、
「睡眠・運動・栄養」ですが... 実は、この
3つは視力低下の予防にも効果があります。

1 睡眠

近視の子には就寝時間が遅く
睡眠時間が短い傾向があると
いう分析があります。

2 運動

屋外で遊ぶ時間が長いと、
近視の発症率が低くなると
言われています。

3 栄養

ビタミンAやアントシアニン
などの目にいい栄養素だけ
にこだわらず、バランスよく
食べましょう。

大切な目を守るため家族
みんなで生活リズムを
整えましょう!

