

保健だより

令和4年10月21日発行
大島高校 保健室



10月10日は目の愛護デーですが、銭湯の日でもあります。1010(せんとう)の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。

スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ちいいですよ。

疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、カゼ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がオススメです。

実は多い 10月の交通事故

1位	5月 → 349件
2位	10月 → 327件
3位	4月 → 317件



上 の表は、子どもの歩行中の事故件数が多い月です。入学したばかりの4月と「慣れ」が出てくる5月に多くなっています。そして、第2位が10月。日の入り時刻が早まってくるのが理由だと言われています。

事 故を防ぐためには「早めの帰宅」を徹底することが大切です。夏と同じ感覚で遊んでいたら、真っ暗になっていた…ということも。暗くなると、車の運転手からも見えにくくなってしまいます。

冬 を先取りして、早めの時刻に帰宅するよう、おうちでもお話をお願いします。



警察庁 歩行中児童の交通事故の特徴等について

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

— そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



クマを治すポイント 実は？

目の下のクマが気になる…という人はいませんか？ 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

カウンセリングの紹介

○カウンセリングを希望する人は、担任の先生か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、日時を決定します

○1回の相談時間は、基本的に50分です。

○保護者の方のみの相談も可能です。

○相談内容は守られます。

次回のカウンセリング

11月10日(木) 11月25日(金)

カウンセラー：丸内 弥生先生

時間：13:15～16:15

相談場所：大島高校 教育相談室(管理棟4階)

ほけんだよ10月

作成担当：1-1 山下 瑠斗

<秋のドライアイ>

だんだんと気温、そして湿度とも下がってきました。この時期に起こりやすいのが「**ドライアイ**」です。

では... そもそも「**ドライアイ**」とは、涙が目の表面に均等に広がらなくなり、目の乾きや目の疲れなどを感ずるようになるものです。

ドライアイは「**目の現代病**」とも言われます。

原因
 主な原因としては、

- ・涙の量の減少
- ・まばたきが少ない
- ・涙が蒸発しやすい

不規則な生活
 読書・スマホ
 乾燥した空気

夜更かしをすると、目がダメージを受け、ドライアイになりやすくなります。

だから、夜はなるべく早く寝て、目を守りましょう!


(作成担当：1-2 宮本 優生)

～目の愛護デー(10月10日)～

目を少しでも疲れから和らげよう

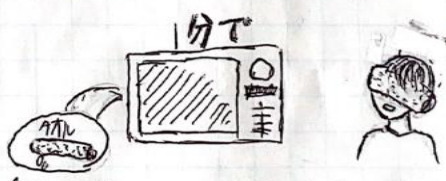
スマホ、ゲーム、勉強に集中していると目が疲れやすくなります。たまにはエタして目を休ませ、目の疲れを和らげましょう。

例1




(10分おきに5m以上離れた場所を眺めて休憩)

例2



(目が乾いてショボショボするときは、水を湿らせたタオルをレンジで1分、目を温めましょう。)



(作成担当：1-2 有村 希空)

風邪予防

～免疫力を上げる食べ物～

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品 体の細胞や免疫物質を作るタンパク質など!!

特に昆布、ひじき、わかめ、しめじ、なめこ、まいたけは免疫力アップ食物。

気温が急に下がり、風邪になりやすい時期なので、風邪予防をしっかりとしよう!!