

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和2年10月

担当 1-3 池川・桜本

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標：健康管理に気を配り、秋を楽しもう！！

みなさんこんにちは。過ごしやすい季節になってきましたね。しかし、これから気温の変化が激しくなってくるので自分の体調に合った服を着て健康管理に気を付けましょう。

また、スポーツ、読書を楽しむのにも最適な季節です。充実した日々を送りましょう！



10月10日は目の愛護デー♡大切な目アイしてあげてね！

パソコンやスマホを見ている時、目が乾いた感じがすることはありませんか？細かい作業をしている際は、まばたきの回数が減少して、涙の量が減っている場合があります。症状がひどい場合、もしかしたら「ドライアイ」という病気かもしれません。下記のシートでチェックしてみましょう。



ドライアイ チェックシート

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が痛い | ☐ 目が重たい感じがする |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目が赤くなりやすい |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ なんとなく目に不快感がある |
| ☐ 理由もなく涙が出る | ☐ 目が乾いた感じがする |
| ☐ 物がかすんで見える | ☐ 光をまぶしく感じやすい |

5つ以上当てはまる人は、ドライアイの可能性あります。



眼科医による 眼科健康相談 10月23日(金)

目の病気や見え方など、気になることがある人は「申込書」を提出し、健康相談を受けましょう。希望者には「色覚検査」も実施します。

<ドライアイってどんな病気？>

ドライアイは目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりすることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気であり、目の表面に傷を伴うことがあります。いわばドライアイは涙の病気といえます。高齢化、エアコンの使用、パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズ装着者の増加に伴い、ドライアイ患者も増えており、その数は2200万人ともいわれています。

Q:単に乾くだけだから、市販の目薬で潤せばいいでしょ？



A:ドライアイは、その名前から単に涙が不足した一時的な「状態」と軽く考えられる傾向にありますが、実はそうではありません。研究の進歩により「涙と粘膜の疾患」であると考えられるようになりました。私たちの目の表面は涙と粘膜で守られていますが、涙に異常が起きると、粘膜にも異常が引き起こされます。その粘膜の異常が更に涙を不安定にして……と、このような悪循環が進むと、目の表面を守るシステムが慢性的に破綻した状態となり、ドライアイを発症するのです。

Q:別にたいしたことじゃないでしょ？



A:ドライアイを軽く考えてはいけません！放置すると重症化する恐れもあります。症状がある状態を長時間我慢し続けていると、心の健康に影響するという報告もあります。生活の質に影響を及ぼす可能性のあるドライアイ。「もしかしたら？」と思ったら、眼科医に相談しましょう。

10月15日 世界手洗いの日

世界では、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子供たちが年間約590万人います。その原因の多くは、予防可能な病気によるものといわれています。

私たちの生活には当たり前にある、水やトイレ、そして食事……それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を落としてしまっているのです。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間約100万人もの子どもの命が守られます。せっけんを使った手洗いは、季節性のインフルエンザ

や風邪、下痢などから自分の体を守るために、最もシンプルで効き目のある“ワクチン”といえます。

正しい手洗いを広げるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。

新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るう今、正しい手洗いの大切さを改めて確認し、毎日の手洗いを通じて、自分の健康はもちろん、世界の子どもの健康についても考えてみましょう。



夏バテだけじゃない！

秋バテに注意しよう



秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など楽しいことが目白押しですね！！ところが、過ごしやすはずの秋なのに「なんだか元気がない」「食欲がない」「頭が痛い」といった、体の不調が気になる人も多いのでは？実はその症状の正体は、秋バテかもしれません。

秋バテの原因とは！？

① 気温の変化

屋内外の温度差や季節の変わり目による気温差で、体調管理を担う自律神経が乱れ、様々な不調をきたしやすくなります。

② 秋の低気圧

秋は雨の日が増え、台風などの影響により、気圧変動が大きくなりやすい季節です。低気圧は自律神経の負担になりやすく、頭痛や倦怠感を招く原因の一つです。

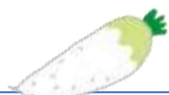
③ 冷たいものの摂りすぎ

冷たい飲食物は内臓を冷やし、消化機能や食欲の低下を招きます。一方で、食欲の秋だからと食べ過ぎを繰り返してしまうと、胃液の過剰な分泌により胸焼けや胃もたれにもつながります。

秋バテ対策！！

① 食事

冷たいものは控え、スープなど体を温めるものを選びましょう。体を温める根菜類や体調を整えるビタミンが豊富な豚肉、納豆などがお勧めです！



② 運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、血流を良くし、疲労物質の排出を促すため、疲労回復に効果的です。



③ 入浴

シャワーだけではなく、38～40度の湯船にゆっくり浸かりましょう。冷えた体を温め、体力や胃腸の動きの回復を手伝います。



④ 保温

着脱しやすい上着やひざ掛けを活用して、自分の体調に合わせて温度調整をしましょう。

