

# ほけんだより10

2017. 10. 6  
No. 6  
勝山南部中学校

天高く...  
**気持ちの良い季節を  
元気に満喫する方法**

爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

<p>食欲の秋、栄養補給</p> <p>でもその分、運動もね</p>	<p>こまめに衣服の調節を</p> <p>汗の始末も忘れずに</p>	<p>秋の夜長... どんな夢を 見ようかな。</p> <p>睡眠時間も十分確保</p>	<p>忍び寄るウイルス...</p> <p>手洗い・うがいの習慣を</p>
------------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------

2学期に入り、学校行事や部活動などで体を動かす機会が増えています。保健室には、「先生、〇〇が痛いので湿布をください。」と言ってくる人が増えています。こういう時、保健室では「まず冷やしてから」と指導しています。捻挫や打撲、筋肉や関節の使い過ぎなどで痛みが出たときには、氷やアイスパックなどによるアイシングが大切です。その後で湿布を貼って炎症を抑えるようにするとよいそうです。

**湿布は「魔法の薬」ではありません！**  
上手な使い方をしましょう。

10月17日～23日は  
**薬と健康の週間**

**薬に頼りすぎないでっ**

お薬... 頼りたいから... 何してるの？  
熱は... 汗は... 熱は... 汗は...  
お薬... 頼りたいから... 何してるの？  
熱は... 汗は... 熱は... 汗は...  
お薬... 頼りたいから... 何してるの？  
熱は... 汗は... 熱は... 汗は...

違和感、ない？  
10月8日は「骨と関節の日」

**スポーツの秋！**  
でも、運動をするとけがや障害が生じる可能性があります。スポーツ障害とは、同じ運動を繰り返すことで、体の一定の部位（筋肉や骨、腱など）に負担がかかって起こる障害です。「使いすぎ症候群」とも呼ばれています。予防するには、オーバートレーニングを避け、適度な回復時間をとる事です。また、運動前のウォーミングアップや運動後のクーリングダウンを十分に行うことも大切です。

**ウォーミングアップ&クーリングダウン**

運動をするときは

＜ウォーミングアップの効果＞  
●運動する前の心の準備  
●そのときの体調を見きわめる  
●体を温めてケガの予防 など

＜クーリングダウンの効果＞  
●心を落ち着かせる  
●疲労の回復 など

ウォーキングジョギング → ストレッチ → 運動 → ウォーキングジョギング → ストレッチ → アイシングやマッサージ

目の状態は、あなたの生活の仕方と深くかかわっています。「目が疲れた」と感じたら、目薬をさしたりする前に、日々の生活を振り返ってみましょう。これから60年以上もお世話になる目が、ずっと元気でいられるようにするにはどうしたらいいの...? を考えて生活していきましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー

私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに働き者の目を酷使していることも...。次の点に注意して、普段から目に優しい生活を心がけてください。その他、バランスのとれた食事や、規則正しい生活リズムも、目の健康を保つ上では重要です。

<p>メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに</p> <p>コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう</p>	<p>テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意!</p> <p>1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう</p>	<p>遠くのものを見て目の筋肉をリラックス</p> <p>近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす</p>	<p>長時間の紫外線はできるだけ避ける</p> <p>晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア</p>
---	--	---	---

最近、目が「疲れやすい」「不快感がある」「乾いた感じがする」「ゴロゴロする」「重たい」などの症状はありませんか? こうした目の症状の中には、**ドライアイ**という病気が隠れていることがあります。**ドライアイ**は、目を保護する涙液が不足し、目の表面が乾く病気で、悪化すると角膜や結膜にも影響が出ます。異変を感じたら早めに眼科を受診しましょう。

### 《ドライアイ予防法》

- ・意識して、まばたきを多くする。
- ・パソコンなどの画面は、目の位置より下にする。(見下ろす状態に!)

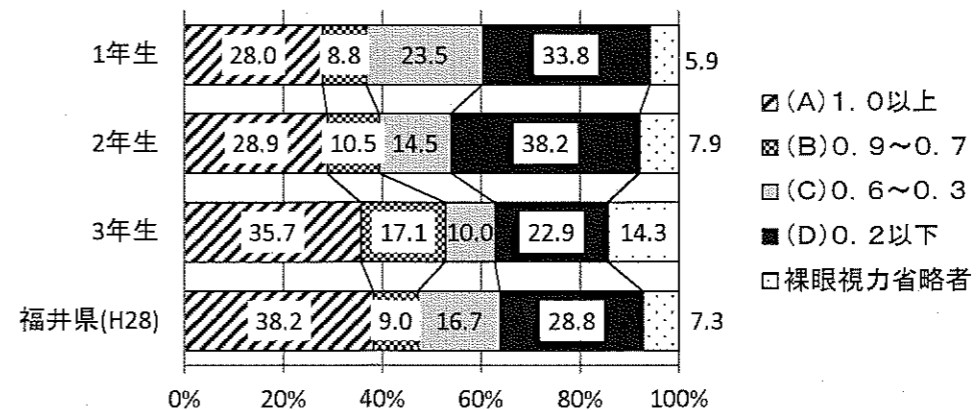
## ドライアイ

チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている    | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> めやにが出る     |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 不快感がある     |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい      | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする   |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |

●参考：日本眼科学会ホームページ ([http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka\\_dryeye.jsp](http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp))

## 春の裸眼視力別生徒の割合(学年別)



## み10め

え月の  
て10あ  
い日い  
まはこ  
すす  
すす  
すす

10・11月の屋休みを利用して、秋の視力検査を実施しています。順番が回ってきたら、忘れずに保健室に来てください。