



銚田第一高等学校・附属中学校保健室 令和6年11月



保健目標 かぜを予防しよう。

1日(金)	さわやかマナーアップキャンペーン スクールカウンセラー来校日	新銚田駅でマナーアップキャンペーンをします。 11月のスクールカウンセラー来校日は1日、15日、20日、29日です。
5日(火)	校内授業公開	30日まで校内授業公開期間です。いつも通りの学校生活をしましょう。
11日(月)	高校 後期中間考査	11、12、14日は高校生 後期中間考査です。
13日(水)	県民の日	学校はお休みです。
14日(木)	照度検査	学校薬剤師 土子先生に教室、黒板面の明るさを調べていただきます。
16日(土)	ジュニアセミナー	近隣の小中学生が銚一の部活動見学、体験に来ます。
18日(月)	ハートフルアンケート	今年度4回目のハートフルアンケートです。
20日(水) ~22日(金)	修学旅行(中3生)	奈良、京都方面に行き、日本の歴史に触れてきます。
29日(金)	ストーブ搬入	ストーブ使用時は二酸化炭素濃度が高まるので、換気が必要です。

よく見えると すっきり

4月の測定から半年経ちました。デジタル機器の使用頻度が増加し、目の負担は大きくなっています。視力が変動しやすい中高生の時期です。見えづらくなった、と感じている人は眼科の受診をお勧めします。

保健室では視力低下への取り組みとして、秋の視力測定を行います。中学生は学級活動の時間に全員測定します。高校生は希望者に行いますので、測定したい人は、休み時間や放課後等に随時入室してください。保健室内の視力測定コーナーで測定します。(11月末まで)

ドライアイに気をつけて

目の表面は涙で潤い守られています。スマホやパソコン、テレビなど集中して見ていると、自分では気づかないけれどまばたきが減る傾向にあります。これが続くと、目が痛くなったりゴロゴロしたりします。そして、涙の分泌が減り、目の表面が乾いてしまうドライアイにつながります。ドライアイから角膜に傷ができたり、その傷からの感染症、見えにくさ等が生じたりすることもあります。

授業時間が60分と長いので、時々長めのまばたきをしたり、目を動かしたり、目の周囲を軽くマッサージしたり、窓の外から遠くを見たりして、目をいたわりましょう。休み時間はスマホよりも、遠くの景色を眺めてみてはいかがでしょうか？

アイケアしよう



まばたき

涙はまばたきの刺激により分泌され、目の表面に行き渡ります。回数や閉じる強さを意識して、時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみましょう。



あたため

油分はまぶたの内側にある「マイボーム腺」から出てきます。温めると固まった余分な油分が溶けてでてきやすくなります。



湿度

涙が蒸発しやすくなるので、乾燥は目の大敵です。加湿器の使用や、エアコンの風が直接顔に当たらないようにしましょう。

～換気～ 空気はきれいな方がいいね！

- ① 集中力が低下する — 空中の二酸化炭素が増えて、脳が酸素不足になるためです。
- ② 感染症が広がる — 空気中をウイルスが漂うためです。
暖房時は空気が乾燥するのでより感染しやすいです。



寒くなり暖房を使用すると、部屋を締め切りたくなります。二酸化炭素や空気の汚れは気づきにくいですが、40人が1時間入室するのです。常時換気と休み時間の換気は習慣化してほしいと思います。

保健委員会では

「換気」を推進するために、毎週月曜日に点検活動をすることにしました。各クラスの保健委員が、廊下側の上窓が開いているかの点検をし、保健室前掲示板のチェック表に記録します。廊下の上窓だけでなく、休み時には対角線で窓とドアを開ける等、換気ができるクラスになることを期待しています。自分、そしてクラスの友達がインフルエンザやかぜ等の感染症でつらい思いをしないで済むように、換気に協力をお願いします。

出る前に チェックを！！

トイレが使えなかったら・・・とても不便ですね。掃除担当の人たちが、床や便器、洗面所をきれいに磨き、ペーパーの補充もしてくれています。ありがたいの気持ちを持って使いましょう。どんな点に注意すればよいのか、チェックポイントを考えてみました。トイレから出る前にチェックをしましょう！！

- ① 便器に汚れはついていないか？ ⇒ 汚れていたらペーパーで拭こう。
- ② 床にペーパーの切れ端が落ちていないか？ ⇒ 拾って捨てよう。
- ③ 生理用品はきちんと捨てられているか？ ⇒ 包んで捨てよう。
- ④ 洗面所は髪の毛やゴミが落ちていないか？ ⇒ ペーパーで拭いてゴミ箱へ捨てよう。



平熱＝健康 ???

鼻声や咳が出たり、だるそうだったりとかせ症状で入室する人が増えてきました。「熱を測らせてください。」と入室し、平熱だと教室に戻り、授業を頑張ろうとする人が多いです。発熱＝病気と捉えますが、平熱＝健康とは限りません。検温しようと思うことは、いつもと何か違う、と体からのサインが出ているからではないでしょうか？そのような時はどうしたらよいでしょうか。

- ① 体調の変化に気を付ける。
- ② 睡眠時間をたくさんとる。
- ③ 栄養、水分をとる。
- ④ 無理をしない。(部活動、体育等)

早退や、受診することになるかもしれませんので、体調がよくない時には、家族にも伝えてきましょう。

体調のチェックポイント

- 体温は？
- 鼻水や咳がでるか？
- 頭痛や腹痛はあるか？
- 食欲はあるか？
- よく眠れたか？

体重の約10%の重さを支えるには

体重60kgなら、6kgと頭はなかなかの重さです。正しい姿勢ならそれを背骨、首、肩、背中中の筋肉で支えています。猫背だと首と肩だけで支えるので、肩こり、頭痛等につながります。よい姿勢でいるために気をつけるポイントをお知らせします。

座位 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで、背筋を伸ばします。
立位 後頭部、肩甲骨、お尻、かかとを壁につけて立ちます。腰と壁の隙間に手のひらがギリギリ入る位がよい姿勢です。自分では分かりづらいので、友達や家族にチェックしてもらいましょう。

