保健だより

八幡高校　保健室
令和５年(2023年)10月５日発行
保護者にも見ていただきましょう
本校ＨＰでも見ることができます

記録的な暑さが続いた夏も終わり、朝夕涼しい秋となりました。
子どもの頃は骨をとるのが苦手だったサンマ。骨とりが自分でできるようになり、大人になるとちょっと苦い部分もおいしく感じるようになったりして。ひとの成長をそんなところにも感じることのできる季節ではないでしょうか。

A･Bどちらかに当てはまる人、「ドライアイ」かもしれません。

A.　５コ以上思い当たる

- 目が疲れやすい
- 白っぽい目やにが出る
- 目がショボショボ、ゴロゴロする
- 目が重たいと感じることが多い
- 目が乾いた感じがする
- なんとなく目に不快感がある
- 目が痛む
- わけもなく涙が出ることがある
- ものがかすんで見える
- 目がかゆい
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤くなりやすい

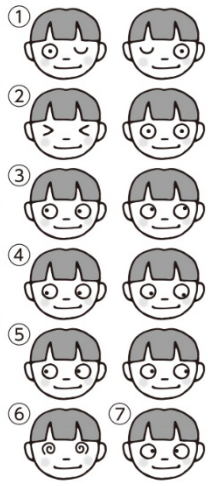
B.　１０秒以上まばたきをがまんできない

近年はタブレットやスマホを使う機会が増えましたが、画面のスクロールを追ったり夢中になったりしていると目の筋肉の緊張状態が続きます。
涙は悲しいときに流れるだけでなく、目を守る大切な役割もしています。睡眠不足も涙にはよくないので、何ごともほどほどに！
裏面では目のストレッチを紹介していますのでご覧ください。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る ……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る ……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る ……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月 スクールカウンセラー来校日

3日・17日・24日
いずれも火曜日の午後
担当　臨床心理士　木虎隆志先生

秋は物思いにふけりがちな季節です。カウンセラーのアドバイスを受けながら自分を見つめ直し、気持ちの整理をするのもよいことです。
担任又は保健室まで、予約をしてください。
当日でも空きがあれば可能ですので保健室に尋ねてください。

☆冬に流行るインフルエンザ、コロナ以降流行状況が変化しています☆

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？
A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？
A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？
A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

＜保護者等の皆様へ＞
2学期になり保健室に来室する生徒数がとても多くなっています。
1時間目から保健室のベッドが満員ということもあります。
季節の変わり目で体調を整えるのが難しい時期ではありますが、睡眠不足や朝食抜きにならないよう家庭での体調管理にご留意ください。朝は何かと忙しいですが健康観察をしていただき、無理をして登校することがないようご判断ください。

目の健康を守るために文部科学省から資料が届いています。
生徒向けと保護者向けがあり、本校ホームページにも掲載していますので、そちらもぜひチェックしてください。