

# Health 10月

令和6年10月16日発行  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

あっという間！

## 気温の変化に注意しよう



「秋の日はつるべ落とし」という言葉を知っていますか？ 皆さんは井戸を見たことがないでしょうね。「つるべ」とは井戸の水をくみ上げるためにつるしてある水桶のことです。それが深い井戸にストーンと落ちるように、アツという間に日が沈んでいくことのたとえです。朝夕は肌寒く感じる日があるかと思えば、日中は気温が上がり汗ばむ陽気になることがあるのもこの時期の特徴です。こまめに天気予報をチェックして気温差に対応できるように衣服の調整をして体調を整えましょう。

**スマホを見た後、遠くを見るとぼやける**

**スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる**

**スマホ老眼**

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

### 成長期の視力の変化やメガネ・コンタクトレンズの調整 チェックできていますか？

視力低下で、知らぬ間に目を細めてしかめっ面になったり、目が疲れてしょぼしょぼしたりしていませんか？頭痛の原因にもなります。生活の不便さだけでなく不快感も高まります。

**視力検査の結果 (令和6年4月)**

裸眼視力	1年	2年	3年
矯正視力を検査した人	120	130	130
D 0.3未満	10	15	10
C 0.6~0.3	25	20	20
B 0.9~0.7	20	25	20
A 1.0以上	60	50	50

Let's CHECK!

## デジタル眼精疲労を予防しよう

目にやさしい20-20-20ルール

20分ごとに 20秒以上 遠くを見る (20フィート(約6m)先を)

20分間、同じ姿勢を保つことができますか？ 疲れますよね！目の筋肉の毛様体筋も同じで、近くばかりを見続けると毛様体筋も疲れます。遠くを見ることで毛様体筋の緊張がほぐれます。デジタル機器を上手に利用しましょう。

### 欠かせない「まばたき」

私たちの目から流れる涙は、「まばたき」をすることで、目の表面の乾燥を防ぎ、酸素や栄養分を補給したり、目の表面のゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。まばたきは1分間に約20~40回おこなわれていますが、パソコンやスマホ、携帯ゲーム機の画面を見ることに集中するとまばたきの回数が少なくなったり、視線を激しく動かすので、目に負担となり、疲れ目やドライアイを起します。また頭痛やめまいの原因となることもあります。意識して「まばたき」をすることや目を休ませるようにしましょう。

## コンタクトレンズはルールを守って使おう

①コンタクトレンズは眼科で検査を受けてから！

左右の目の視力がどのくらいか、目の状態はコンタクトレンズをしても大丈夫か、眼科で検査を受けて目にあったコンタクトレンズを処方してもらうことが大切です。



②使い始めてからも定期的に検査を受ける！

コンタクトレンズは目にとっては「異物」です。コンタクトレンズが原因で目の病気が密かに進行していないか、眼科医の指示に従い定期的な検査を受けることが必要です。きちんとケアをしても、目が赤く充血したり、かゆみや痛み、ゴロゴロした感じなどの異常を感じた時にはコンタクトレンズはすぐに外し眼科医に相談しましょう。使用期限、装着時間を守り、目に負担をかけないようにして、家にいる時はメガネに切り替えるなどの工夫をしましょう。

### なぜカラーコンタクトレンズはトラブルが多い？

かつては雑貨として取り扱われていましたがレンズの安全性の問題から視力補正を目的としないおしゃれのためのカラーコンタクトレンズも「高度管理医療機器」となりました。黒目の表面の角膜は、空気中から酸素を取り入れています。そのため、角膜にレンズをかぶせるコンタクトレンズは、レンズ越しでも酸素を通すようにつくられています。ところが黒目を大きく見せるカラーコンタクトレンズには酸素を通しにくいものがあること、医師の指導を受けず不十分な洗浄、消毒などの不適切なケアや、長時間又は交換時期を超えた装用などにより重篤な目のトラブルを引き起こす原因になります。最近は通販やドラッグストアなどで化粧品のようにカラーコンタクトレンズを買えますが、自己判断で安易におしゃれ目的のカラーコンタクトレンズを使用することはやめましょう。目の健康のためには眼科医の指導を受けることが大切です。

安全に

## スポーツの秋を楽しもう -第36回 体育祭に向けて-

楽しく

体育祭に向けて保健室からの1番の願いは大きな怪我がないこと。2番目は生徒の皆さんの一生懸命なカッコいい姿を見せて欲しいということです。運動が得意でない人や体育祭はちょっと苦手という人もいます。クラス種目や学年種目の練習の中でうまくいかないことがあるかもしれませんが、「ここは頑張った」「参加してよかった」「クラスが団結した」「楽しかった」などそれぞれの満足感を感じてほしいと思います。一人一人が笑顔で終われる体育祭。美鈴が丘高校での思い出の1ページをつくりましょう。

### 各自が健康管理の徹底を心がけよう

#### ●前日は睡眠をしっかりとって、朝ごはんを食べて登校する

睡眠不足ではケガをしやすくなったり、体調不良の原因になったりします。  
朝食は午前中の活動のエネルギー源。昼食は午後の活動のエネルギー源です。

#### ●こまめに水分補給をする。マイボトル・飲み物は必需品

「喉がかわいた」と感じる前に水分補給をするのがポイント！  
出場競技の前後、応援の合間にこまめに水分補給をする。  
学校の自動販売機は売り切れることがあるので家から十分な飲料水を用意してくる。

#### ●タオルを持参する

晴れの時にも急な雨にも対応。こまめな手洗いのための必需品です。

タオルと飲み物は、  
グラウンドに持って出て、  
生徒席に置いておきます。

#### ●長い髪は結ぶ



#### ●手足の爪を切っておく

爪折れが原因でケガをすることがあります。  
また、接触した時に相手を怪我させることもあります。



#### ●太ももの筋肉痛に注意!!

急に走って筋肉痛。多くの生徒が訴える痛みです。  
丁寧な準備運動・ストレッチとクールダウンはケガの防止と  
疲労回復に大切です。



#### ●裸足で走らない。靴を履いて勝負!!

靴を履いて生活する皆さんの足は靴や靴下で保護されているので足裏の皮は薄く柔らかく、  
傷を負いやすい状態です。  
履きなれた靴を履き、靴ひもをしっかり結んでおく。



#### ●擦り傷等は水道水できれいに洗ってから 処置を受ける



#### ●調子が悪くなったら無理をしないで早めに申し出る

周りに迷惑をかけるからと無理をして参加するよりも早めに選手交代をして  
休養する勇気も必要です。周囲でお互いの体調を気遣い合うことが大切です。

足裏の皮がベローンと剥  
げたのは、一生懸命の証。  
しかし、手当てをするに  
しても、痛々しい……。

#### ●砂ほこりによる目のトラブルがおきることがあります

コンタクトレンズを使用している人はコンタクトレンズケースとメガネを持参する。