

Health 10月

令和2年 10月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

～あなたの選ぶ「秋」は？～

そよ風が心地よく、気持ちの良い季節になってきました。

世間は未だコロナウイルス感染症の脅威に^{おの}のいていますが、そんな中でも楽しめることはきっとあるはずです。

みなさんの心と体が気持ちの良い秋風のように心地よくなることを心から願っています。



ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

まさに高校生のみなさんの生活に潜む目の健康問題ですね。「見える生活」が長く続くことは、私たちの生活に潤いを与え続けてくれます。健康な目を保つ生活を心がけてくださいね。

10月15日は 世界手洗いの日



国際連合児童基金（ユニセフ）が2008年に提唱し設けられた日です。「季節性のインフルエンザから風邪まで、**せっけんを使った手洗いは、最もお金がかからず効き目のある”ワクチン”**といえます。…（中略）…お金をかけずすぐに取り組める（感染症の）予防策です」と述べられています。

コロナウイルスも特別ではありません。今こそ意識的に手洗いを行い、みなさんの生活行動の一部として、習慣化させ、感染症に負けない体づくりをしていきましょう！

保健室からのお知らせ

みなさんの協力のもとに、定期健康診断を概ねスムーズに実施することができました。

今年度は検診に来られた先生方から「静かに検診を受けていた」とお褒めの言葉をいただくことが多く、嬉しかったです。

現在までに終了している検診の結果を配付しています。医療機関への受診を勧められている人は、早めに受診をして、結果を担当の先生へ提出してください。健康あつての学校生活です。後回しにすることなく、早めに受診しましょう。