

# ほけんだより

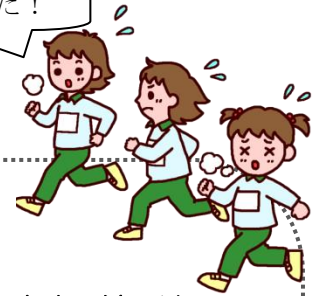


宮城県岩出山高等学校  
保健室  
H 30. 10. 19

朝晩の冷え込みから、秋の訪れを感じるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋といわれるように、秋は何か活動するにはとても良い季節です。みなさんもこの機会に何か新しいことに挑戦するのもよいですね。きちんと食べて、楽しく運動し、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

練習が始まりました！

## マラソン大会に向けて気を付ける4つのポイント



### 1 しっかり **睡眠** をとみましょう！！

睡眠不足は、体力や集中力を低下させ、ケガや体調不良のもとになります。前日は早めにふとんに入りましょう。

### 2 しっかり **朝食** を食べましょう！！

朝食は、脳を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギーになります。朝食で体のスイッチをONに切り替えましょう。

### 3 しっかり **水分補給** をしましょう！！

大量の汗をかき、体内の水分が足りなくなると、頭痛や吐き気などの体調不良を引き起こします。運動前・運動後はしっかりと水分を補給しましょう。

### 4 各自の体調管理も忘れずに！！

持病対策（ぜんそく持ちの人は予防薬をのんでおくなど）や紫外線アレルギー対策、運動後の汗のしまつ（冷え予防）など自分でしっかり行いましょう。

## 10月26日・27日は「岩高祭」です！

岩高祭が近づいてきましたね！

各クラス本格的に準備が行われていると思います。

27日は模擬店で食品の販売を実施します。

食中毒の防止のため、注意しなければならないことをもう一度確認しましょう！



**重要!**

- 食品の取り扱いは検便提出者のみ  
⇒ 食品の受け渡し等も含みます!
- 商品を受け渡す人と会計を行う人は別にする！

◎全員で協力し、安全で衛生的な食品を提供できるようにしましょう！



ずっとクリアな視界でいるために…

# 目を守る生活を心がけよう！



## ドライアイから目を守ろう

### Q. ドライアイって？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態。

### Q. ドライアイになるとどうなる？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

### Q. 自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか  
チェックしましょう

チェック1

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

チェック2

10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？



### 【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、  
または10秒間瞬きをがまんでできなかったら、  
ドライアイかもしれません。一度、  
眼科医に相談しましょう。

### Q. 予防するためにはどうしたらよいの？

A.



スマホやゲームを  
長時間続けない



まばたきの回数を  
意識して増やす



ときどき遠くを見て  
目を休ませる



じゅうぶんな  
睡眠をとる

## 意外と知らない「目薬」のコト

### ● なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、  
体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



### ● 点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。

