

元気が一番！

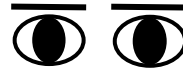


川口市立高等学校 保健室

令和7年10月3日発行 No.6

暑い日が続いていましたが、ようやく涼しさを感じられるようになってきました。朝晩は肌寒く感じることもありますね。体育祭が終わり、これからは中間考査やマラソン大会、修学旅行など、大きな行事が続きます。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を意識し体調を整え、充実した秋を過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー



正しく使おう コンタクトレンズ

- ☆買う時は必ず眼科を受診
- ☆傷や破損がないか確認
- ☆寝る時は外す
- ☆触る前に手を洗う
- ☆レンズケースを清潔にする
- ☆使用期限を守る

ケースは正しく手入れできていますか？

使用後はすぐにケースの中身を捨て、流水かコンタクトレンズ洗浄液でケースの内側とフタを洗浄し、布で拭かずに自然乾燥させます。また、定期的に新しいケースに交換し、清潔に保つこと。
(交換の目安は、ソフトコンタクトレンズでは1.5~3ヶ月、ハードコンタクトレンズでは半年~1年に1度程度の交換が目安です。)



スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」 に注意！



近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなります。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



スポーツ選手に求められる 深視力って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

インフルエンザ予防は今がはじめどき！

修学旅行などの楽しい行事が控え、3年生にとっては受験シーズンも近づいてきました。これからは体調管理がますます大切になります。そんな中、毎年冬に流行するインフルエンザは、ワクチンを接種してから効果が出るまでに2週間ほどかかると言われています。10月は予防接種を始めるのに最適なタイミング。早めの予防で大切な行事や受験を元気に迎えましょう。

- ワクチンの効果は約5か月。免疫のピークは接種後1か月後で、そこから徐々に低下。
- ワクチンは感染を完全に防ぐものではなく、感染するリスクを低減するもの。
仮に感染しても、症状の重篤化や肺炎などの合併症を防ぐ。
- 自分自身の感染リスクを減らすことで、家族や友人への感染拡大を防ぐことにもつながる。



薬は正しく使いましょう

薬は正しく使ってこそ効果が出るもの！

風邪や頭痛、アレルギーなど、体調を崩したときに頼ることの多い薬。でも、正しい使い方をしないと、効果が出なかったり、副作用が起きたりすることもあります。薬を使うときは、次のことを意識しましょう。

- 医師や薬剤師の指示を守る
- 用法・用量(飲む時間・回数・量)を守る
- 市販薬と飲み合わせに注意する
- ジュースやお茶、牛乳で飲むのはNG



特に、友達や家族から「これ効くよ」と薬をもらって飲むのは NG。自分の体に合わない薬は、かえって悪化させてしまうこともあります。

- ★**食前**: 食事の 30 分前 (胃に食べ物が入っていないとき)
- ★**食後**: 食事が終わって 30 分以内 (胃の中に食べ物が入っているとき)
- ★**食間**: 食後 2 時間頃、食事と次の食事の間 (※食事中に飲むことはありません。)



※保健室では、**頭痛薬や胃薬などの飲み薬を生徒に渡すことはできません。**

これは、体質やアレルギー、薬の副作用によるトラブルを防ぐためです。普段から頭痛が起こりやすい人や、胃腸の調子をくずしやすい人は、医師や保護者と相談の上、自分に合った常備薬をスクールバッグに入れておくようにしましょう。

生理痛



＝ 痛くなってからでは遅い？ ＝

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

＝ 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ ＝

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいますでしょう。

でも、考え次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言え

ます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！

リフレーミング(前向きな捉え方)



飽きっぽい→好奇心旺盛
頑固→自分の考えを持っている
マイペース→自分のリズムを大切にする
落ち込みやすい→感受性豊か
一人が好き→自分の世界を大切にできる
要領が悪い→一つ一つに丁寧に取り組める