

ほげんだより10月

大阪府立堺上高等学校 保健室 2022年10月3日発行

最近日は差しがやさしくなり、朝晩が涼しい日が増えてきましたね。
秋といえば「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにもよい季節です。
文化祭も無事に開催でき、修学旅行にスポーツ大会とたくさん楽しい行事が待っています！
2学期は少し長いですが、楽しい学校生活を送れるように体調管理に気を付けましょう。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にしよう
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。



コンタクトレンズの正しい使い方

正しい使い方でおさらいしてみましょう。

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。



2weekソフト
コンタクトレンズを
使用中

Aさん
レンズケアはちゃんとして
いるけれど、時々、忘れて
しまいそうになることも…。

| | | |
|---|---|--|
| 朝 | 寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！ | 装着完了！ レンズケースを片づけよう |
| | 石けんで手を洗い、慌てずゆっくりゆける | 起きる前に、急いでつける |
| 昼 | ここに注意！ レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。慌ててつけると、目につめがあたり、危険も。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。 | ここに注意！ 雑菌の繁殖を防ぐため、レンズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌がついたレンズを目に入ると、感染症や炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、1.5〜3か月を目安に新品に交換しましょう。 |

もしも こんな症状があればコンタクトレンズを外そう

目が乾いてきた

目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、レンズが張りついて、目を傷つけてしまうことも。メガネと予備のレンズケースはいつも持ち歩きましょう。

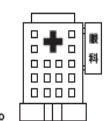
| | |
|---|---|
| ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな | 明日もつけるからレンズを洗って保管しよう |
| 家に帰ったら、すぐにレンズを外す | 専用のケア用品でレンズを洗浄・消毒し、新しい保存液に浸ける |
| ここに注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険があるので、帰ったらすぐ外しましょう。 | ここに注意！ 2week用など繰り返し使うレンズは、専用のケア用品を使い、添付文書などに記載の方法で洗浄・消毒しましょう。レンズの使用期限を超えていないかも、しっかり確認を。 |

定期的な目の健康チェックを

こんな症状はないかな？

- 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など
- 目が乾く、疲れやすい
- 視力が下がった

コンタクトレンズは「医療機器」です。3か月に1回は眼科で診てもらいましょう。気になる症状がある時も、すぐに使用をやめ、医師に相談してください。



ここで説明した「正しい使い方」はカラーコンタクトレンズも同じです。

「もしも」のための 防災レベル検定

日頃からの心がけ編

部屋の中が散らかっていると、逃げようとしたときにケガをしてしまうかもしれません。普段から片付けておきましょうね。
また「誰が」「いつ」発信した情報なのかを、正しく見聞きする力も大切です。

学校で確認しておきたいこと編

薬品が置いてある理科室や、コンロのある家庭科室など、地震や火事が起きたときに危険な場所を確認しておきましょう。消火器やAEDを使うときは、先生や大人の人に協力をお願いしてください。

おうちの人とできること編

家にいるときや、会社や学校に行っているときに分けて、災害が起こった場合の役割分担や連絡方法を、おうちの人と確認しておきましょう。また、年に2回は非常用持ち出しバッグの中身の点検を。

いざというとき編

危険なところは… 照明器具、テレビ、本棚、先生のイス、時計
他にもあるよ！
授業中に地震が起こったときは、先生の話をよく聞いて避難しましょう。

非常用持ち出し バッグの中身は…



「もしも」のための 防災レベル検定

日頃からの心がけ編

- 家のドアの前や廊下に荷物を置いていない
- 天気予報や災害情報を確認している
- 出かけるときはおうちの人にいき先を伝えている
- 雨の日やその翌日は、山や川に近づかない
- うわさやデマの情報にまどわされないようにしている

学校で確認しておきたいこと編

- 消火器が置いてある場所を知っている
- AEDが置いてある場所を知っている
- 避難経路を知っている
- 災害のときに危険が多くなる場所を確認している
- 避難訓練のときの先生の話をよく覚えている

おうちの人とできること編

- 自分の家の場所をハザードマップで確認している
- 災害が発生したときの集合場所などを話し合っている
- 非常用持ち出しバッグを用意している
- 家具や電化製品が倒れないように工夫をしている
- 地域の防災訓練に参加している

いざというとき編

授業中に地震が起きたら…
危険なところを5つ探してみよう

- ポイントは
- ⚠️ 落ちてくるもの
 - ⚠️ 倒れてくるもの
 - ⚠️ 移動してくるもの



「できている」ことに
つけよう！
チェックの数だけグッズを
つめられるよ。
非常用持ち出しバッグを
完成させられるかな？

