



# 保健だよ！

雄物川高等学校  
令和2年10月

10月は健康に関する記念日が多い月です。この機会に自分の健康について考えてみてはいかがでしょうか？今年度の定期健康診断も全て終了しました。検診欠席者や有所見者には受診勧告通知を出しておりますので、早めの受診をお願いします。また、受診後は学校まで用紙の提出をお願いします。

そして、季節はそろそろ秋です。皆さんはどんな秋にしたいですか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・全ての秋を満喫してほしいと思います！気温も下がってきたので、衣服の調節を行い、生活リズムを整えて体調管理、感染対策を万全にして過ごしましょう！

## ～10月はこんな月～

8日 骨と関節の日	【校内行事】
10日 目の愛護デー・世界精神保健デー	9日（金）献血 13:20～16:00 ☆希望生徒17名に協力してもらいます。
15日 手洗いの日	28日（水）PT「デートDV予防セミナー」 ☆1年生を対象に開催します。
16日 世界食糧デー	
17～23日 「薬と健康の週間」	

＼秋田県の新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口の名称が変わりました！／

### あきた新型コロナ受診相談センター（コールセンター）

- 電話番号 ① 018-866-7050（24時間受付）  
② 018-895-9176（8時～17時受付）  
③ 0570-011-567（8時～17時受付）



新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザも流行してきますので、「マスクの着用」にご協力をお願いいたします。

### インフルエンザワクチン接種時期について

10月26日までは65歳以上の方が優先されるため、ワクチン接種は10月26日以降の日程でご予約をお願いします。

### 17～23日 「薬と健康の週間」

～薬は用法・用量を守って正しく使おう！～

- ★もらったりあげたりしない（原則保健室からはあげられません）★勝手に薬を併用しない
- ★水かぬるま湯で飲む ★そのままの形で飲む ★飲む量・時間・回数を守る

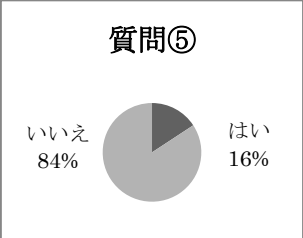
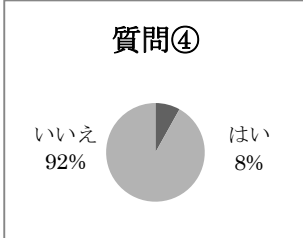
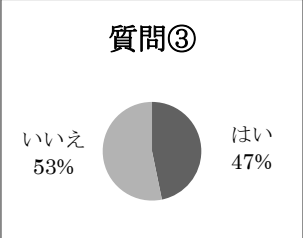
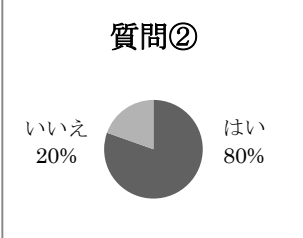
春に視力検査を行いました。結果がCやDだった方（64名）は眼鏡やコンタクトレンズの処方をしてもらったり、度数を変えたりしましたか？視界がぼやけたまま生活していると、どんどん視力は低下していきます。これ以上視力低下が進行しないよう、きちんと眼科で診てもらいましょうね。（まだ9名しか受診報告書を提出していません。用紙をなくしてしまった場合でも、受診した場合は保健室までお知らせ願います。）

9月に行った眼科検診問診票のアンケート結果

平日にスマホを3時間も使用しているという結果に驚きです。そして、2人に1人が目の疲れを感じています。まずは寝る直前のスマホをやめてみてはいかがでしょうか。たまには目の休養も必要ですよ。

**質問① 平日の平均スマホ使用時間 約3時間**  
 ※多い人だと1日の使用時間は**10時間でした!!!**

- 質問② 寝る直前までスマホを使用することはあるか**
- 質問③ 目の疲れを感じているか**
- 質問④ スマホ使用前後で見え方の差を感じる時があるか**
- 質問⑤ 目の疲れをとるために何か心がけているか**  
 どんな→ホットタオル、マッサージ、遠くを見る など



# 目の健康を守る

●●● いろいろある目の疲れの原因 ●●●



読書・勉強  
 パソコン  
 テレビゲーム  
 睡眠不足  
 偏食  
 ストレスなど

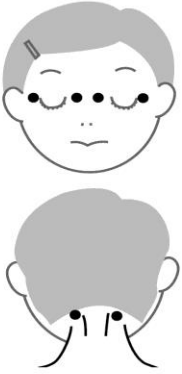
**目の疲れ**  
 頭痛、肩こり、イライラ、吐き気などの全身症状をともなう場合がある。

## ☆1時間に10分くらいは休む

目の疲れは放っておくと、視力低下やさまざまな病気の原因となる場合があります。1時間、目を使う作業をしたら10分間は目を休ませるようにして、目の疲れをためないようにしましょう。この時、精神的にもリラックスすることが大切です。

## ☆目の疲れを取るツボ

- 目頭を人さし指で押す。2~3秒間押して離すを3分程繰り返す。同じように、今度は目尻を押す。どちらもあまり強く押しすぎないように。
- 首筋の両脇にあるツボを3~4秒押して離す。これを3分程繰り返す。



## ☆目の疲れに効くビタミン

●●● ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cが不足すると、目の乾燥、充血、かゆみなどが起こり目の疲れの原因となります。これらのビタミンを多く含む、緑黄色野菜や豚肉、うなぎなどを食べるようにしましょう。