

ほけんだより 10

南宇和高校
保健室

10月に入ると、先月までの厳しい暑さと違って、秋らしい風が吹き込んでくるようになりますね。朝晩は特に寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい季節になりますので、体調管理をしっかりして、感染症を予防しましょう。さらに、10月上旬には中間考査、中旬には2年生の修学旅行が待っていますね。規則正しい生活を送り、体調を崩さないようにし、事前に準備をしたり、計画を立てたりしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」と言われています。皆さんは、自分の目を大切にできていますか？一学期に行った健康診断の結果によると、南宇和高校は近視や乱視の生徒が多いです。視力がB以下だった人は、早めに眼科を受診し、自分に合った矯正器具を使用しましょう。明るい部屋での生活を心掛け、就寝前は電子機器を長時間使用しないなど視力を悪化させる環境要因を取り除き、視力低下を予防しましょう。



このような症状が出たら注意が必要です

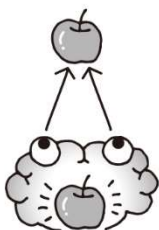
スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



スポーツ選手に求められる **深視力** って？



「^{しんしりよく}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。





秋に入り、花粉症の症状が出やすくなったり、感染症になりやすかったりする季節になりました。本校でも、のどの痛みや頭痛、風邪症状を訴える生徒が増えてきています。花粉や細菌を体内に取り込まないようにするために、手洗いやアルコール消毒、マスクの着用、常時換気などを徹底して、体調管理を万全にしましょう。体調不良を感じたら、体温測定をして無理をせずに休養をしっかりとりましょう。

秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは

マスクや

花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っていくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



学校管理下での傷害による病院受診は独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先となります。詳細は、先日配信したマチコミにも記載しているので、ご確認をお願いします。災害が発生した場合は、保健室や部活動顧問、ホームルーム担任までお知らせください☺