



平成 27 年 10 月 15 日  
石川県立金沢北陵高校  
保 健 室

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋と言われるように、何をするにも気持ちの良い季節になりましたね。しかし、朝晩は気温が下がって、寒く感じる日もあります。本校でもカゼで欠席する人や、喉の痛みや発熱等の症状で保健室に来室する生徒が増えています。衣服の調節をまめにしたり睡眠をしっかりとったりして体調管理に気をつけてください。



## 今月の保健目標

## 目の健康を考えよう！

視力は変化するものです。4月の健康診断では「A」だった人でも黒板の字がぼやけて見える、本や教科書の文字が読みにくくなったと感じている人は視力が低下している可能性があります。心配な人は保健室へ来てください。いつでも測定できます。

眼科未受診の人は、再検査のための招待状を出します。もらった人は必ず検査に来てください。時間を見つけて、早めに受診しましょう。

来月は、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、歯科検診の未受診者を保健室にご招待します。今のうちに治療を済ませてくださいね。



## 眼科・歯科受診状況

1 年次生：眼科受診率 16%、歯科受診率 11%  
2 年次生：眼科受診率 12%、歯科受診率 8%  
3 年次生：眼科受診率 21%、歯科受診率 11%

(10月13日現在)

- \* 現在通院中の人は治療が終わったら、すみやかに受診報告書を提出してください。
- \* 受診報告書が未提出の人について順次現況を確認します。
- \* 内科検診・尿検査で受診するよう言われた人も、早めに受診し、結果を提出してください。

## 保健室より…



急に寒くなりました。日陰にある保健室では、ますます冷え込み、とうとうカイロを使い始めました。

皆さんは制服がありますから、気温に合わせて下着を工夫することも大切です。特に女子はスカートですから、冷やさないように気をつけましょう。見た目より体を大切に♪



# こんな症状は ありませんか？

## 目の症状

- Check
- 目が充血しやすい
  - 目がかすむ
  - 目が乾く
  - 目がしょぼしょぼする

- 外に出るとまぶしい
- 目が重苦しい
- 目の奥に痛みを感じる
- 涙が出る
- まぶたがピクピクすることがある



## 体の症状

- Check
- 頭が重い感じがする
  - 頭痛がする

- 肩や首がこっている
- 吐き気がする
- 全身がだるい

！チェックがひとつでもついて、その症状がずっと続いていたら、目の疲れが心配です。

## 疲れ目の解消には



- \* スマホやパソコンを使う時間を減らす
- \* スマホやパソコンを使うときは休憩をとる
- \* 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホを使わない
- \* 眼科で視力が落ちていないか、めがねやコンタクトの度数があっているか調べてもらう
- \* なんでもバランスよく食べて、よく寝る

## 涙とまばたきは大切なのです

### 涙って、役に立っているの？

- ・ 目の乾燥を防ぎます
- ・ 目の表面を滑らかにします
- ・ 目に酸素や栄養を届けます
- ・ 目のゴミやホコリを洗い流します
- ・ ばい菌などの進入や感染を防ぎます

### まばたきって、なぜするの？

まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。スマホやパソコンをしていると、目が乾燥しませんか？ それは、まばたきの回数が少なくなるからなのです。

### 豆知識

コンタクトレンズは、じつは目に直接触れているわけではありません。角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。だから、涙が少ないと目のトラブルがおこりやすくなるのです。



## いくつわかるかな？ 薬のことわざ

- 1  食同源  
食事に気をつけることが最良の薬
- 2 薬も過ぎれば  となる  
どんな良いものも度をこすとかえって害がある
- 3 二階から    
もどかしいこと。  
また、遠まわしすぎて効果がないこと
- 4 一に  、二に薬  
体調をくずしたらまず栄養を取って休養。  
すぐに薬に頼らない
- 5 良薬  に苦し  
心からの忠告は聞きづらいものだが、ためになる