

保健だより 10月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 6 平成30年10月1日

10月の保健目標「健康推進と維持管理」

夏休みが終わり1か月たちました。そろそろ生活のリズムは元通りになってきましたか？

肌寒い日が多くなってきて、風邪気味の人が増えています。季節に合わせた服装をするなど、体調管理に気を付けましょう。



目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、目を大切にしていますか？
眼科未受診の生徒には近々お知らせを渡すので早めに受診してください。

【エコプロジェクトについて】

10月から生徒玄関で「使い捨てレンズの空ケース」の回収を始めます。

皆さん自身や家族が使い捨てコンタクト（1日、1週間、2週間など）を使用している場合、空ケースのアルミを取り除いた透明な部分（別紙チラシを参照）を学校に持ってきて回収ボックスに入れてください。リサイクルで再資源化され、その対価は日本アイバンク協会に寄付し、視力を再び取り戻したいと願う方たちのために役立てられます。

捨ててしまえばゴミですが、困っている方々の役に立つ大切な資源です。ぜひご協力お願いします。

※(財)日本アイバンク協会とは

角膜移植が必要な方々が、視力を取り戻すことができるよう、角膜移植とアイバンクの啓発、普及を行うために設立された非営利の公益法人です。

そのコンタクトレンズ、安全ですか？



コンタクトレンズは必ず眼科で処方してもらいましょう。また、汚れた手で触れたり、使い捨てコンタクトを決められた期間以上に使用すると眼病の原因になります。（コンタクトレンズを使用できない目になることも・・・）

スマホと目の距離は離して使おう



スマートフォンは目から離して使いましょう。また、使い過ぎは、ドライアイ（涙の量が減って目の痛みなどが起きる病気）や視力低下につながります。

「くま」って何？

疲れたとき、目の下が黒ずんで見えることがあります。「くま」と呼ばれる状態です。

目のまわりの皮ふは、とても薄いので、皮ふの下の血管がすけて見えやすく、疲れて血液の流れが悪くなると、黒ずんで見えるのです。また、目のまわりをこすり過ぎたときにも、目の下が黒っぽくなる場合があります。

くまが気になる人は、休養をじゅうぶんにとって、疲れをためないこと。蒸しタオルで目元を温めると、血行がよくなって自立たなくなるので、気になるとき、試してみてください。

9月の生徒保健委員会アンケート結果について

9月7日（金）に3回目の「睡眠と食事」に関するアンケートを実施しました。今回も生徒保健委員会が集計作業をしています。（回収率 95.6%）

1 夏休み中は朝食を食べていましたか？

| | 1年男子 | 1年女子 | 2年男子 | 2年女子 | 3年男子 | 3年女子 |
|---------------|------|------|------|------|------|------|
| ① 毎日 | 61% | 54% | 62% | 45% | 45% | 43% |
| ② だいたい食べていた | 25% | 27% | 25% | 25% | 20% | 32% |
| ③ あまり食べていなかった | 8% | 13% | 8% | 15% | 18% | 14% |
| ④ 全然食べていなかった | 6% | 6% | 5% | 15% | 17% | 11% |

夏休みの方が朝食を毎日食べる人が少なく（5月は男子74%、女子77%が毎日摂取）、全く食べていなかった人はかなり増えている（5月は男子5%、女子3%が全く食べていない）。生徒保健委員は、夏休みは朝食と昼食を兼ねていたり、午前中に授業を受けるわけではないので朝食を食べない人が多いのではないかと分析していた。

2 夏休み中の睡眠時間はどのくらい取れましたか？

| | 1年男子 | 1年女子 | 2年男子 | 2年女子 | 3年男子 | 3年女子 |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|
| ① 学校があるときより長い | 46% | 47% | 36% | 54% | 46% | 46% |
| ② 学校があるときと同じくらい | 37% | 37% | 48% | 26% | 47% | 47% |
| ③ 学校あるときより短い | 16% | 16% | 16% | 20% | 7% | 7% |

夏休みは睡眠時間が長い生徒が多い。ゆっくり眠るため朝食摂取の時間がなくなるのではないか。

3 夏休み中の体調は学校があるときに比べてどうでしたか？

| | 1年男子 | 1年女子 | 2年男子 | 2年女子 | 3年男子 | 3年女子 |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|
| ① 良い日が多かった | 31% | 28% | 30% | 24% | 25% | 28% |
| ② 普通だった | 64% | 68% | 60% | 68% | 69% | 58% |
| ③ あまりよくない日が多かった | 5% | 2% | 10% | 8% | 6% | 11% |
| ⑤ 良くない日ばかりだった | 0% | 2% | 0% | 0% | 0% | 3% |

今年の夏は猛暑だったが、体調が普通だった人が約6割、良い日が多かった人が約3割いるため、約9割は体調が落ち着いていたと思われる。朝食を摂取していなくても、ストレスが少なかったり、睡眠時間が確保できているので体調が良かったのではないか。睡眠時間も体調に影響があることが分かった。

4 睡眠や食事をとろうとする気持ちは高くなってきていますか？

| | 1年男子 | 1年女子 | 2年男子 | 2年女子 | 3年男子 | 3年女子 |
|-------------|------|------|------|------|------|------|
| ① そう思う | 33% | 40% | 37% | 32% | 37% | 34% |
| ② まあまあそう思う | 45% | 49% | 41% | 45% | 44% | 49% |
| ③ あまりそう思わない | 17% | 11% | 15% | 18% | 13% | 14% |
| ④ そう思わない | 5% | 0% | 7% | 5% | 6% | 3% |

約8割の生徒が気持ちが高まってきていることが分かった。ただ、全く思わない生徒が約5%いるため今後も活動を行っていく。