

# 保健だより

平成29年10月24日  
色付く山々号室  
津幡高校保健室

## 今年度もはや半年が過ぎました。

10月に入り、気候も秋らしくなりました。その変化についてゆけず、体調を崩している人もちらほらいますね。これからどんどん秋が深まり、冬に近づいて、いろいろな病気が心配な時期にもなっていきます。今年度も折り返しました。心身の健康に気を配りながら、季節の移り変わりに負けずに過ごしたいですね。

## 知ってる?! IT眼症

### みんな症状ありませんか?

目やその周りの  
疲れ・痛み



目が乾く  
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、  
ピントがずれたりして、  
見づらい



首、肩、腕、腰などの  
こりや痛み



頭痛やめまい



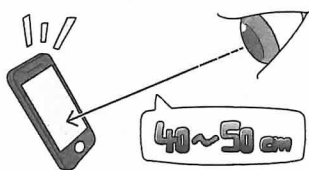
食欲が出ない



そんな人は...

### 目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



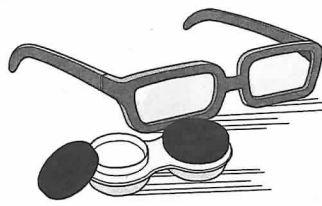
### 連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう!」という人は、アラームを使うのもオススメ。



### メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものを見づらいです。

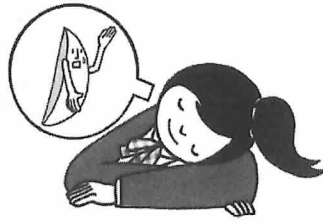


目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

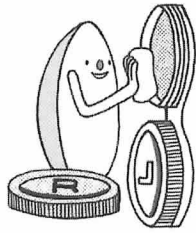
# コンタクトレンズ 正しい使い方ができていますか？



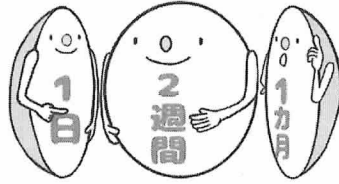
1日の装用時間を守って！



寝るときは必ずはずして！



レンズやケースはこまめに洗浄！



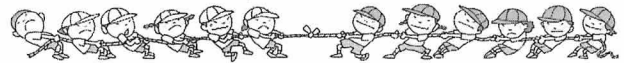
装用サイクルは厳守！



## 秋にもあるよ！ 花粉症。

目がかゆい、鼻水が止まらないなど秋の植物でも花粉症が起こります。辛い人は病院へ！

## スポーツの秋です



## なぜ大切？ ウォームアップとクールダウン

### ★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。  
・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

### ★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防



・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

## そろそろ準備を・・・インフルエンザ予防！！

寒くなってくるとよく耳にするのが、インフルエンザによる学級閉鎖などといった感染症のニュース。今年もそろそろ予防に向けて準備が必要です。まず何より、日ごろから快眠・快食・快便で規則正しい生活を心がけ、病気に負けない身体づくりが基本ですが、予防接種をして免疫をつける方法もあります。インフルエンザワクチンは受けてから2週間くらいで免疫が定着すると言われており、そろそろ打ち時です。流行が本格化する前に、希望する人は打っておいたほうがよいでしょう。

なお、100%の予防効果がなく重症化を防ぐものであるということや、体質によっては受けられない人もいることを理解したうえで、主治医とよく相談して受けてくださいね。



手洗い  
うがいも  
忘れずに！