

ほけんだより 10月

和歌山県立田辺工業高校
保健室

保健室では、天気が不安定な日の頭痛や、秋の花粉によるアレルギー症状を訴える人の来室が増えています。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにも油断はできない状況が続いています。体育大会、文化祭など、大きな行事が続きます。規則正しい生活をして体調を整えるとともに、事故やけがをしないよう、安全には十分気をつけてください。引き続き、朝の健康観察をしっかりと行い、体調がいつもと違う場合は登校を控え、家で休養してください。



10月10日は
目の愛護デー

スマホやタブレット、テレビなどの画面を20分以上見たら…
20フィート(約6m)離れた遠くを20秒眺めるようにしましょう!!

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行っていきましょう。

視力検査・眼科検診で要受診となった人の受診状況 (R5.10月現在)

	要受診者 (人)	受診済み (人)	受診率 (%)
1年生	57	5	8.8
2年生	61	4	6.6
3年生	50	6	12

受診率がかなり低いです。できるだけ早めに眼科を受診しましょう。

必ず守って! 薬の飲み方



保健室には内服薬や湿布は置いていません。なぜかというと、保健室は一時的な処置をするための場所であり、医療機関のように診断をしたり治療をしたりする場所ではないからです。薬には効果もあれば副作用もありますし、人によってはアレルギーを引き起こす場合もあります。また、湿布で皮膚炎を起こす場合もあります。医療機関で自分に合った薬を処方してもらうことが一番安全なのです。

スマホネックになっていない?

最近、首や肩の凝り、背中このわばり、腕のしびれが気になっていませんか? それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。