

保健だより



平成29年10月3日
大分県立日出総合高等学校
保健部



朝晩だんだん肌寒さを感じるようになってきました。今の季節は昼間との気温差があるため、体調をくずして風邪をひいてしまったという人も少なくないようです。11月上旬には陽谷祭があります。準備などで疲れもたまりやすくなりますので、バランスのとれた食事と十分な睡眠、軽めの運動で体力をつけておきましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむには・・・

さわやかな気候の秋は、快適に運動ができる季節でもあります。でも万が一ケガをしてしまうと、せっかく練習した成果を試合などで発揮できなくなったり練習を休まなければならなくなったりします。次のことに気をつけてケガを防ぎ、思いっきりスポーツを楽しみましょう。

知って防ごう！ドライアイ

涙の分泌量が減ったり量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態を「ドライアイ」といいます。現在、日本には約800万～2,200万人のドライアイ患者がおり、年々増加傾向にあるといわれています。

あなたはドライアイ？ ～チェックしてみよう～

<p>① 次の項目の中で当てはまる症状はいくつありますか？</p> <p><input type="checkbox"/> 目が疲れる</p> <p><input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする</p> <p><input type="checkbox"/> ものがかすんで見える</p> <p><input type="checkbox"/> 目に不快感がある</p> <p><input type="checkbox"/> 目が痛い</p> <p><input type="checkbox"/> 目が赤い</p>	<p>② 10秒間チェック</p> <p>※10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか？</p>
<p>【判定】</p> <p>自覚症状で5項目以上チェックがあった、もしくは10秒間まばたきを我慢できなかった人はドライアイかもしれません。早めに眼科を受診することをおすすめします。</p>	



ドライアイになりやすくなる主な要因

- ★冷暖房機器の使用などによる乾燥した環境
- ★長時間にわたるデジタル機器（パソコン、テレビ、スマホなど）の使用
- ★コンタクトレンズ（特にソフトコンタクトレンズ）の長期・長時間装着
- ★その他…夜ふかし、内服薬の副作用、市販の目薬（防腐剤入り）、加齢、喫煙など

ドライアイを予防するための注意点

パソコン、テレビ、スマホなどの画面を見るときは、まばたきを意識的に増やす。



市販の目薬や洗浄液の乱用は症状を悪化させることがあるので気をつける。



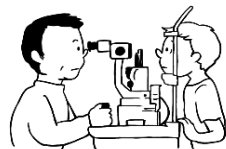
目が疲れたら蒸したタオルをまぶたの上に乗せて休憩する。



エアコンの風は顔に当てず、室内が乾燥しているときは加湿器などで湿度を保つ。



コンタクトレンズをつけているとき、目に違和感があれば使用を中止する。



※目の疲れや違和感があるときは、自己判断せずに眼科医に相談しましょう。

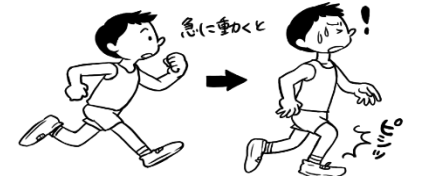
①体を休めよう

へとへとに疲れている状態で運動を続けていたり、毎日運動して体を使い過ぎたりするとケガをしやすくなります。途中に休みを入れ、運動をしない日を作って体を休めることも大切です。



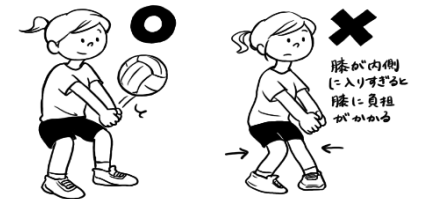
②ウォームアップ・クールダウンをしっかりと

いきなり激しく体を動かしたり、急に運動を止めたりすると、体に大きな負担がかかります。ウォームアップ→運動→クールダウンを1つの流れとして行うようにしましょう。



③上手な体の使い方を身につけよう

自分のフォームや動き方をチェックして、体に負担をかけない動きを身につけることができるようにしましょう。



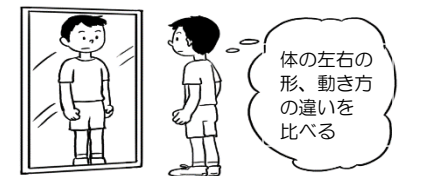
④バランスよく運動しよう

1つのスポーツだけを長く続けたり、同じ向きの動きばかり続けたりすると、体の一部に負担がかかってケガや故障の原因になります。全身をバランスよく使うようにしましょう。



⑤自分の体をチェックしよう

ケガや故障を防ぐためには、自分の体の変化に早めに気づくことも大切です。変わったところはないか、ときどき自分でチェックしてみるようにしましょう。



～保健委員会からのお知らせ～

今年も陽谷祭で保健委員による展示を行います。みなさん、ぜひ見に来てください。

テーマ： 応急処置の「今・昔」
場所： メディアセンター（図書館の隣の教室）

つき指しちゃったけど、どうしたらいいの？

わしらが子どもじゃった頃は・・・

