

ほけんだより

令和6年度 第7号

令和6年10月8日(火)発行

宮城県第二工業高等学校保健室



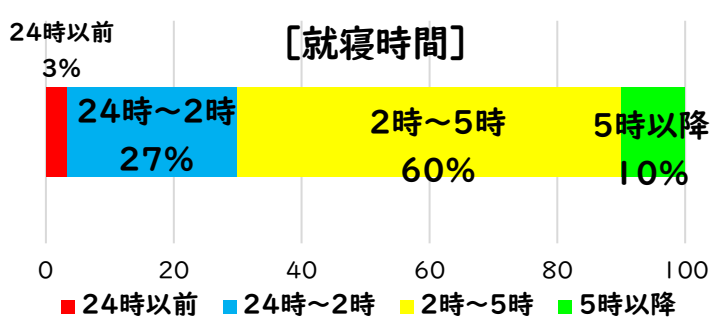
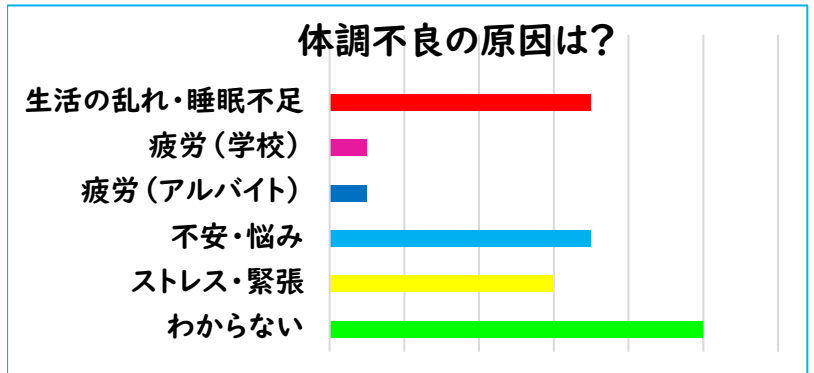
保健室利用状況(4月~9月)について

- 今年度は1年生の仲間が増え、保健室利用も増えています。始業前に利用する生徒がほとんどです。1日を気持ちよく過ごすために、色々な話をしながら不安な友だちを励ましたり、レポート等で困っている友だちの力になったり、一人ひとりが一息ついて授業へ向かっています。
- 体調不良で来室する生徒の皆さんに、具体的な症状や生活の様子を問診しています。やっぱり気になるのが生活リズムの乱れ。朝起きて、朝食を摂る習慣を身につけ、心と体の健康を意識して生活してみましょう。



ほけんしつ

問診票の「睡眠の様子、体調不良の原因」についてまとめてみました。



昼夜逆転生活を続けると、心身に悪影響を及ぼす可能性があります。スマホ・ゲーム等で夜更かしをして就寝時間が後ろにずれると昼夜逆転の生活に陥りやすくなります。

◎どんな悪影響があるのか知っていますか?

●免疫機能の低下→風邪をひきやすくなる等、病気にかかりやすくなる。

●ホルモンの働きの抑制→寝ている間(夜の時間帯)に活発になるはずのホルモンの働きが活性化しにくくなるため、肌や髪にダメージを与える。

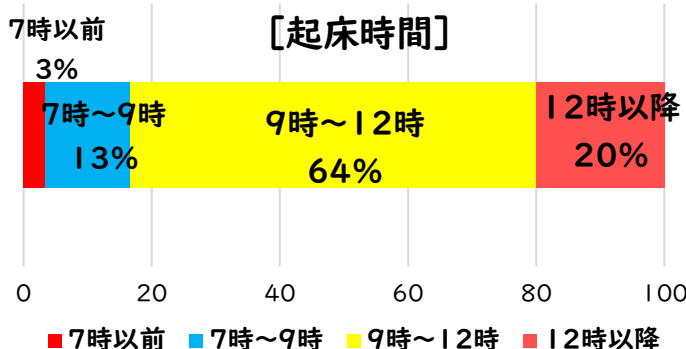
●食生活の乱れ→肥満のリスクが高まる。

●自律神経の乱れ→活動的な「交感神経」と、リラックス状態の「副交感神経」の切り替えがうまく行われず自律神経が乱れやすくなる。イライラしたり、落ち込んだり、やる気が出ない等、メンタル面に影響が出てしまう可能性がある。

◎普段の生活を見直し、生活リズムを整えるように意識しよう。

①朝起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びる。(太陽光には、体内時計をリセットする効果があります。)

②朝ご飯を食べる習慣を身につけましょう。



10月10日は目の愛護DAY ~目を大事にしよう~

視力低下のサイン

これ
やっていませんか

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る

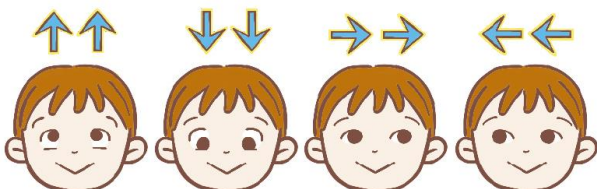


- もしあてはまる項目があるときは、視力低下の可能性があります。眼科受診をお勧めします。
- 4月に実施した視力検査の結果、C・Dの生徒のみなさんに受診のお勧めを配付しています。黒板の字が見えづらいことはありませんか？早めに眼科で診てもらいましょう。

目が疲れたときは...



近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。