



長浜北星高等学校
長浜北星高等養護学校
保健室 2017.10

10月になり、だんだんと秋も深まってきました。天気の良い日は制服を着ていると暑かったのに、曇りや雨の日はとても寒くなったりと、寒暖の差が激しくなっています。天気の良い日は朝晩と昼間の気温の差も大きくなることもあります。天気予報をチェックしながら、各自で寒さ対策をしてください。

登下校や体育、部活動等で汗をかいたら、しっかりふいておきましょう。汗をかいたままにしておくと、冷えて体調不良の原因になります。気をつけましょう。

油断しなして! 朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にくっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

- 上手な衣服の調節
- 十分な睡眠
- バランスの良い三度の食事

1学期に受診のお知らせを受け取った人へ

- 内科検診、心電図検査、尿検査、貧血検査、歯科検診、視力検査の結果、受診が必要だと言われた人で、まだ受診できていない人は、早急に受診して結果を担任の先生か保健室まで提出してください!
- 受診したけど結果報告を忘れている人はいませんか?すぐに保健室まで報告に来てください。

視力の再検査について

- 眼科受診のお知らせを渡した人で、結果報告がまだの人に再検査を実施します。検査当日に呼び出しますので、メガネやコンタクトが必要な人は準備をお願いします。

目を大切に

みなさんはどんなふうに情報をとりえていますか? 見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。

毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

目のリラックスには

遠くのものを見る



たっぷり睡眠をとる



蒸しタオルで温める

冷やすと効果があることも



10月・11月の スクールカウンセラー 山本先生 来校日

10月25日(水) 午後
11月 6日(月) 午後
11月22日(水) 午後
11月29日(水) 午後

話を聴いてほしいという人は、早めに保健室か
担任の先生に連絡してください！



インフルエンザが流行する
前に予防接種を！

インフルエンザの予防接種を受けようと思っている人は、早めにかかりつけの医療機関に問い合わせましょう！

お願い（保護者の方へ）



滋賀県では、学校欠席者情報システムに毎日欠席人数を入力し、感染症流行予防のために活用しています。そのため、お子さまが学校を欠席する場合は、必ず理由を学校までご連絡ください。朝のお忙しい時間帯ではありますが、よろしく願いいたします。

欠席・遅刻連絡は、なるべく8:00~8:20の間をお願いいたします。

※お子さまに詳しく体の具合を聞いていただき、「発熱」「腹痛」「吐き気」「頭痛」「かぜの症状」等がないか確認していただいた後に連絡をお願いいたします。

(入力項目に「体調不良」がないため、症状を詳しく伝えていただけるとありがたいです)

※急に寒くなり、発熱や腹痛での欠席が増えています。ご家庭でも、うがい・手洗い・規則正しい生活を合言葉にして、感染症予防をお願いいたします。



秋の夜長も電源オフで

秋は四季の中でも一番夜の時間が長く、「秋の夜長」といわれます。過ごしやすくなるこの季節は、みなさんもつい夜ふかしして、テレビを見たり、ゲームやスマホ、パソコンをやったりしていませんか？でも、たまにはすべてのメディアの電源をオフにしてみましょう。その代わりに、家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもいいですね。とくに寝る前に、スマホやパソコンなどの液晶画面から出る明るい光をあびると、寝付きが悪くなるともいわれています。よい睡眠のためにも、ぜひノーメディアデーをつくってみてくださいね。

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります(症状は一時的なことが多い)。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- 機器と目を近づけすぎない
- 1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- 疲れを感じたら目の周りを温める
- 意識的にまばたきをする

