



令和3年10月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

こんにちは。高校生の皆さんはお久しぶりです。元気になっていましたか？9月は保健室と相談室からのアンケートに回答してくれてありがとうございました。引き続き何か相談したいことや、心配なことなどがあれば遠慮なく、保健室や相談室を利用してくださいね。

さて、昼間は暑いときもありますが、朝や夕方はだいぶ涼しくなってきました。季節の変わり目は風邪をひいたり、体調を崩しやすくなったりします。暑いからといって、薄着で出かけず、脱ぎ着ができる上着を持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。生活リズムが乱れがち人が多いと思いますが、夜更かしし過ぎず、栄養をしっかりとって、体調を整えられるといいですね。また、夏場のマスク生活は暑くて苦しかったと思いますが、喉が渇いていなくても口の中は乾燥し、体は脱水状態になっています。意識をして水分補給を心がけましょう。



次の項目に何個当てはまるかチェックして、あなたの疲れ目度を自己診断してみましょう。

- ◆目が疲れやすい
- ◆目がショボショボする
- ◆目が乾きやすい
- ◆目が充血している
- ◆パソコンやスマートフォンを毎日長時間使用する
- ◆目が重たい
- ◆目が痛い
- ◆頭痛・肩こりがある
- ◆わけもなく涙が出ることもある
- ◆寝不足である
- ◆イライラすることが多い

### 診断結果

#### 0~2個 疲れ目度 小

あまり目は疲れていないようです。この調子で目のケアを続けましょう。

#### 3~9個 疲れ目度 中

疲れ目のようです。早めに対処して悪化させないようにしましょう。

#### 10個以上 疲れ目度 大

かなり目が疲れているようです。すぐに対処しましょう。

## ●●校外・校内では感染対策を！！●●



保健室では登校するにあたり、一人一人が気を付けて欲しいことについて記載した“ほけんだより臨時号”を全校生徒に配布します。登校前、始業前、授業中、昼食時、部活動など、それぞれの時間帯で『気を付けて欲しいこと』『できること』などをまとめた内容となっています。必ず読んでください。また、マスクについては1番効果が高いとされるのが不織布マスク、次に布マスク、その次にウレタンマスクです。自分だけではなく、あなたの周りの大切な人たちを守るためにも感染症対策頑張りましょう！！

## ●●目を大切にしましょう●●

『10月10日』は『目の愛護デー』です。10の数字を横にすると人間の「目」と「眉」のよう見えませんか？そこから10月10日は目の愛護デーになりました。皆さんは一生使う目を大切にしていますか？

特にオンライン授業がメインだった高校生はいつも以上にパソコンを使用する時間が長かったと思いますが、『疲れ目』対処はできていますか？

10月10日



## 疲れ目に効くストレッチとツボ

### 左右交互にウインク(10~20回)

ウインクをすると目の周りの筋肉がほぐれ、適度な刺激で涙が行き渡って目がスッキリとしてきます。

※ウインクができない人は無理をせず、できる範囲で行いましょうね。



### 目をクルクル回す(2~3周)



頭は動かさないように黒目だけをクルクルと回します。目が回らない程度にゆっくり行いましょう。

右回りをクルクルと回したら、左回りも回してみましょう。

ゆっくりとリラックスして行くと少し楽になりますよ。

### 目の疲れを取るツボを押す(1ヶ所 5~6回)

ツボはそれぞれ左右対称にあります。両手の親指や人差し指を使って、心地よいと思える強さでツボを押しましょう。

※他にも濡らしたタオルを軽く絞り、ロール状に丸めてラップをします。500~600Wの電子レンジで30秒~60秒程好みの暖かさに加熱し、少し冷ましてから目に当てるとリラックスできますよ

