

保健だより☆えがお

令和3年10月4日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 8

10月になりました。この時季は、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、とても過ごしやすいですね。体を動かしたり、少し気分を変えて新しいことを始めたりするのも適した季節です。コロナ禍でもできる楽しみを見つけてみてはどうですか？ みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



目のトラブル相談室

「10月10日は目の愛護デー」

10月10日

みなさんは、普段から目を大切にしていますか。コンタクトレンズの間違った使い方をしてる人やスマホの画面を長時間見ている人など、目に負担をかけていませんか。そこで、今回は、高校生に多い目のトラブルとその対処法を紹介します。



《トラブル①》

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないからそのまま使ってもいいかな？



少しでも違和感があれば
コンタクトレンズを外そう

痛くなくても充血やかゆみ、目やになどがあれば目の病気がかかっているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特に、ソフトの場合は目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを！

【こんな使い方は絶対NG！】

コンタクトレンズをつけたままで寝しまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険性も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

【守れていますか？コンタクトレンズのルール】

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている



《トラブル②》

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。でもちょっと疲れているだけだし、放っておいていいよね。



ドライアイの可能性も。
眼科へ相談を！

涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均等に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

【やってみよう！ドライアイチェック】

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

【できるケアは？】

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームは適宜休憩をしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目当たらないようにする

しんな情報も



近年、裸眼視力 1.0 未満の子どもたちが増加しており、令和2年度の文部科学省の学校保健統計調査では 1.0 未満の高校生は 63.1%でした。ものを見る環境は大きく変化し、GIGAスクール構想の推進から、今後、更なる近視の増加が予想されます。生涯にわたり良好な目の機能を保つために、何をどのように改善するかを考えなければいけませんね。

高校生にも多い片頭痛と緊張型頭痛

保健室来室の理由で最も多い「頭痛」。人によって痛みの程度と感じ方は違いますが、本人にしかわからない痛みがおこります。頭痛で多いのは、ずきずきとした痛みがある片頭痛と、締め付けられるような痛みがある緊張型頭痛です。それぞれの症状の特徴と対応法について確認してみましょう。

片頭痛



【痛みの特徴と原因】

片頭痛は頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛みがあります。頭痛が起こっているときは音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところへ行くと痛みが強くなったりします。吐きけを感じ、嘔吐することもあります。男性より女性に多いという特徴があります。頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がるのが痛みの原因です。

【対処方法は？】

体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。また、額やこめかみの痛む部分を冷やすことで痛みが軽減されます。

片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで安静にするようにしましょう。

緊張型頭痛

【痛みの特徴と原因】

緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。

【対処方法は？】

痛みが筋肉の緊張からきているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。また、普段から正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



心の健康③

—不安定なのは当たり前—

脳は急ピッチで成長中！



高校生のみなさんは、体だけでなく脳もダイナミックに成長しています。例えば、部活動や学校祭などの行事では、勝敗や達成感だけではなく、みんなで力を合わせることや一人ひとりの考え方の違いなど複雑な面も体験できます。このことは大きな学びです。思い切ってカー杯行動した分、脳はダイナミックに成長していきます。

脳は改修工事中の建物と同じ？

大きく成長するこの時期の脳は、急ピッチで改修工事が進む建物のようなもの。工事中の建物が不安定なのと同じで、みなさんの脳はまだまだ不安定。例えば、部活動や行事で友だちと意見がぶつかったり、責任が果たせていないと悩んだり。精神的につらいと感じることが多いのは、脳が改修工事の最中だからです。これは、誰にもある普通のこと。時間が経ったり、問題が解決したりすれば元通りになっていきます。

それでも体や心のつらさが続いたら、一人で悩まず、保健室で話を聞かせてくださいね。



保健室のひとりごと



今年度も半分終わりましたね。今、3年次生は就職や進学に向けて動いている最中です。保健室にも報告や相談にくる生徒がいます。悩むことや不安な気持ちになることがあるかもしれませんが、いつでも応援しています。みんなが笑顔になる日を願いつつ……。みんな、頑張り！