保健だより

10月

令和４年１０月
岡崎北高校
保健環境部

秋を楽しもう

１０月は旧暦で「神無月」。古代より、日本には八百万の神様がいると信じられてきました。
１０月になると、神様たちが会議のために出雲に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？
秋はお米や果物、きのこなどおいしく栄養たっぷりな食べ物が収穫の時期を迎えます。心地よい穏やかな気候の中、おいしい旬の食べ物を食べて実り多き秋にしたいですね。

10月17日～23日　薬と健康の週間

生徒 A:「受験生でテストも近いし、眠くなりたくないから、ネットで買った『眠気覚まし』の薬飲んだんだけど、たくさん飲んだらバッキバキに目が覚めてしょうがないよ先生～」

生徒 B:「勉強するのに糖分とエネルギーが欲しくてエナジードリンクをめっちゃ飲んだら腹痛くなった～」

先日の保健室での生徒の会話です。
みなさんの中にも、眠気覚ましやエナジードリンクを飲んでいる人がいるかもしれません。これらの成分には無水カフェインなどが含まれていて、眠くならずにスッキリする効果がうたわれています。
ネットやお店で誰でもいつでも買えるものですが、ちょっと待ってください。成分や販売元は確認しましたか？用法用量は？副作用や体のダメージについては理解しているでしょうか…？売るために、良いところを強調した表示がされていませんか？
一時的に薬で体を急激にコントロールしようとすると、効果はみられるかもしれませんが、体への負担や服用した後の反動が大きいことも考えられます。また、成長過程にある高校生にとっては、今後大きな影響を及ぼすということもあるかもしれません。飲む前によく考えてほしいな、と思った保健室でのやりとりでした。

＼こんなことありませんか？／

目のトラブル相談室

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**
使っていいかな？

最近、**目が乾いてゴロゴロする**なぁ。
でもちょっと**疲れてるだけ**だし、
放っておいていいよね。

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、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れ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。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

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、涙が目に均一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。

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寝てしまうと、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
  ※ケアが必要なものの場合

やってみよう！　ドライアイチェック

症状編（当てはまればドライアイかも？）

- □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（こんな人はなりやすい！）

- □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ことが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 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
- エアコンの風が目に当たらないようにする

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？　これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。

保健室はもちろん、スクールカウンセラー（ＳＣ）の先生にも相談できます。
【今後のＳＣ来校日】（二学期中）
10/20.27、11/18、12/8
※希望者は保健室、担任、相談担当まで