

# 保健だより 10月号

徳島北高等学校 令和6年10月7日

この時期は、朝晩と日中との気温差が大きく体調を崩しやすいです。衣服等で調整をして、体調管理をしましょう。

10月15日は、「世界手洗いの日」です。感染症が流行する季節がやってきます。手洗いをしっかり行って、今から感染症対策をしていきましょう。



\*\*\*\*\*



スマートフォンやタブレットパソコンの使用、エアコンの刺激などで、目がしょぼしょぼしたり乾いたりするときは、目が疲れている状態です。そのまま同じ生活を続けていると、目のトラブルに繋がります。

## ドライアイに要注意！

ドライアイは目を守るための涙のバランスが崩れて起こる病気です。

症状としては、目の乾きだけでなく、目の痛み、目の疲れを感じる、勝手に涙が出てくる、光がまぶしく感じる、頭痛や肩こりなどです。

また、ドライアイを悪化させる要因としてエアコン、コンタクトレンズ、スマートフォンやタブレットパソコンなどがあります。目の乾きなどの症状を感じる場合は、使い方を見直しましょう。

## 目に優しい生活を心がけよう！

令和4年度の学校保健統計によると、高校生の裸眼視力1.0以下の割合は71.56%となっていて、過去最悪を更新しています。近視は、白内障や網膜剥離などの病気にかかるリスクが高くなると言われています。生活習慣を見直して、目に優しい生活を心がけましょう。

### ○アイケアを取り入れましょう

- ・まばたきをする
- ・目を温める
- ・遠くを見て、目を休める



『いのちの希望』は、誰にも相談することができない人のための電話相談窓口です。

相談は無料です お名前は聞きません

秘密は守ります

ひとりぼっちで悩まないで

なんでも相談してみませんか



## ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。今年はまだまだ残暑が続いていますが、朝夕は少し涼しくなってきましたね。

スポーツや勉強など何をするにも絶好の季節ですが、気がつけば来週からは中間考査が始まります。なんとなくエンジンがかからずしんどい思いをしている人はいませんか？また、友人関係や家族関係、進路のことなどでモヤモヤする、そんな時はぜひカウンセリングを利用してみてください。心の整理になりますよ。

今月は7日(月)と28日(月)がスクールカウンセラーの和田先生の来校日です。保健室や教室掲示の申込用紙から申し込みます。また、保護者の方のカウンセリングも受け付けております。内容について秘密は守られますので気軽にどうぞ。