

# すこやか

令和3年10月13日 第9号

文責 養護教諭 古田伸子



修学旅行や職業体験活動など大きな行事が終わりました。新型コロナ禍にありますが、生徒個々が感染対策をしながら参加することができました。特に9年生の修学旅行では、行く先々で検温・手指消毒を行い、「with コロナ」の意識を高くして2泊3日を過ごし全員無事に帰校しました。保護者の皆様の御理解と御協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

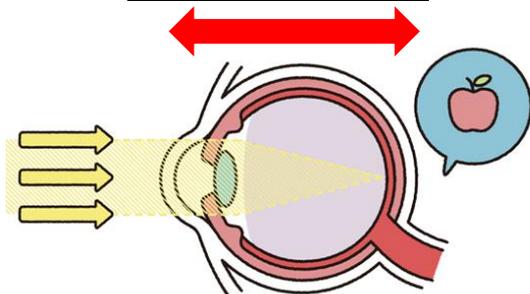


## 10月の健康の日 目の健康について考えよう

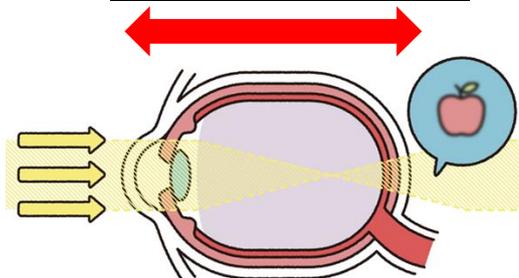
10月1日は「メガネの日」、10月10日は「目の愛護デー」ということで、今月の健康の日は「目の健康について考えよう」をテーマに学習をしました。本年度の視力検査結果では、B以下の生徒は57.6%いました。その内、Dと判断された生徒は18.6%いました。まさに現代病ですね。

中学生は「仮性近視」といって一時的に遠くが見えにくくなる症状もありますが、近視のレベルがあがると「軸性近視」となり眼軸が伸びて元に戻らない状態になります。そうすると、メガネやコンタクトレンズなどで矯正をしなくてはいけません。最近はデジタル機器の普及により、スクリーンタイムが長時間になって、目や身体への影響がとても心配されています。目の愛護デーをきっかけに家族で「目の健康」を話題にしてほしいと思います。

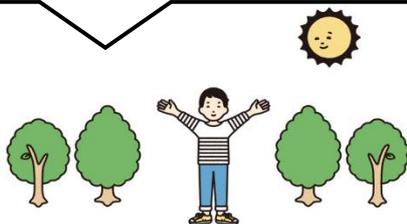
正視（視力A）の状態



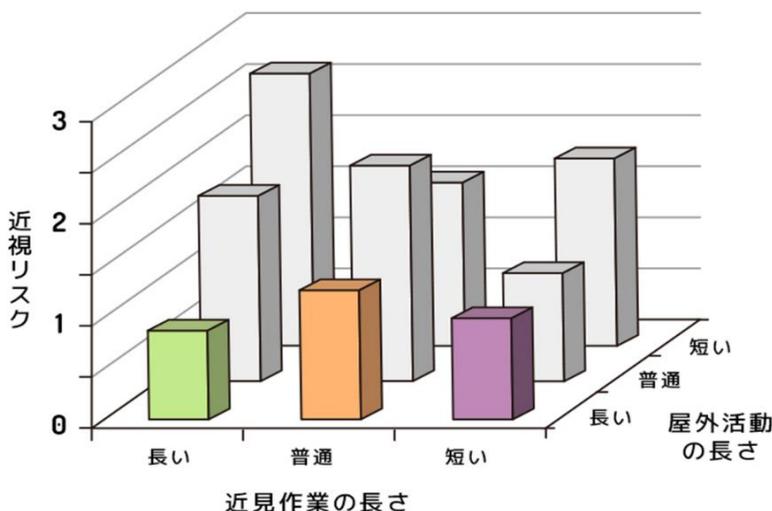
軸性近視（視力D）の状態



外で活動することで、視力低下の進行を抑制できるという実験報告があります。太陽光のバイオリットライトが視力低下に良い影響を与えるそうです。1日に1～2時間は外で活動できる工夫が大切なようです。



近視進行予防における屋外活動の重要性



引用：こどもの近視情報サイト



## 低気圧不調を知っていますか？

気圧・温度・日照時間・降水量・雷・風などの気象により頭痛などの症状を訴えることを「気象病」といいます。その中でも天気（気圧）がくずれるときに痛みが増すことを「天気痛」「低気圧不調」といいます。低気圧不調は、主に気圧の変化によって体内の水分バランスが乱れて起こるそうです。気圧の変化で耳の奥の内耳が刺激され、自律神経が乱れることで「倦怠感・めまい」も起こります。3人1人が、この症状に悩まされているという報告もあります。

### あなたは大丈夫？セルフチェックをしてみましょう。

- 雨が降る前に頭が痛くなる
- 雨が降る前にだるさ、めまい、むくみを感じることもある
- 雨の日は頭痛、だるさ、ふらつきがひどく、焦りや苛立ちで自己嫌悪に陥る
- 春や梅雨の時期など、季節の変わり目に体調を崩す
- 気圧の変化が気分の浮き沈みに影響する
- 天気予報で低気圧だと知ると不安



**対処法 1** 耳たぶマッサージをする 内耳と自律神経は関係があるので、優しく耳たぶをマッサージしてみましょう。

**対処法 2** 自律神経を整えるためには食事が大切。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、バランスの良い食事を心がけましょう。

**対処法 3** 血流をよくして体温を高めにキープするため、適度な運動と入浴が効果的です。

症状が重い、繰り返すなど学校生活に支障がある場合は、必ず医師に相談してください。学校を休んで休養することも大切ですが、欠席が長期化することもあるので心配な場合は、学級担任や養護教諭にお気軽に相談してください。

### カウンセラー来校日

10月19日（火） 11月2日（火）  
11月9日（火） 11月30日（火）  
\*カウンセリングの予約は保健室まで

電話 32-4637

### 新型コロナウイルス感染症対策を忘れずに！

緊急事態宣言が解除され、規制も少しずつゆるくなってきました。しかし、ワクチン接種後のブレークスルー感染なども報告されていますので、「毎日の健康チェック提出」「マスク着用・手洗い・手指消毒の徹底」をお願いします。