

10月のほけんだより

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

銚田市立大洋中学校
保健室
令和4年9月30日

寝る前にスマホを触っていませんか？

「朝起きられない」「昼間もずっと眠い…」 —もしかしたら“寝る前スマホ”が原因かもしれません。スマホの画面から出る「ブルーライト」は、体を昼間だと勘違いさせてしまいます。そうすると体内のリズムが狂い、眠りの質が悪くなってしまいます。

寝る2時間前にはスマホから離れ、リラックスし、別の楽しみを見つけられるといいですね。

夢中になっているあなたの目、

とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる

このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……

寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

裏面はコンタクトレンズの使い方についての特集です。

だんだんと朝・夜は涼しくなりましたが、気温差が激しいこの時期は、体調を崩す人が増えます。来週は県東地区新人戦が始まります。疲れを残さないように、十分に休養や栄養をとり、体調を整えて練習の成果が発揮できるようにしていきましょう。



10月の安全目標 交通ルールを理解し守ろう

10月の保健目標 目の健康について考えよう

10月の保健行事

◎ 薬物乱用防止教室

日時：令和4年10月14日（金）
講師：茨城県県警少年サポートセンター
場所：各教室（リモート）
対象：全校生徒

◎ 10月の視力検査

対象：4月に実施した視力検査の結果視力1.0未満（B以下）で眼科への受診が済んでいない人と希望者
持ち物：眼鏡・コンタクトレンズ（使用している人）
※ すでに受診が済んでいる人は受診結果報告書の提出をよろしくお願いします。

守ろう！ 薬の約束 3つのない

× コーヒーやジュースで飲まない

× 貸し借りしつけない

× 頼りすぎつけない

薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

【新型コロナウイルス感染症（オミクロン株 BA.5 型）について】

特徴

- ① いつものかぜやインフルエンザのような症状が多い（いつものかぜよりはのどの痛みやだるさがある人もいます）
 - ② 年齢によって症状が違う（10歳未満は高熱が出やすく、70歳以上は発熱する人が少ない）
 - ③ 子ども（2～12歳）は熱性けいれんをおこすことが多い
 - ④ 重症化する頻度は従来と比べて増えていないが、重症化するタイミングが早くなっている（7日→3日以内）※ 病毒性の低下ではなく、ワクチンの効果と考えられている
 - ⑤ 潜伏期は平均3日 2～4日でよくなることが多い
- ※ ただし、人によって治り方はバラバラ 咳や頭痛が7日以上たっても続く人もいます

参考資料：「ウイルス感染をのりこえるための説明書 ミクロン株 BA.5 編」諏訪中央病院 医師 玉井直裕

【療養期間の短縮について】

厚生労働省は9/7より、新型コロナウイルス感染症による陽性者の療養期間を短縮する方針を示しておりますが、**症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがある**と言われています。自身による健康状態の確認、感染リスクが高い場所の利用や会食を避けること、手洗い・うがい・マスクを着用するなど引き続き感染予防の徹底をお願いします。

【症状がある場合】 ※ 感染可能期間は、陽性者が有症状の場合は発症日の2日前から、無症状の場合は陽性となった検体採取日の2日前から療養解除されるまでの期間

	発症前	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	～10日目
短縮後	～2日間 感染可能 期間	発症日 	7日間かつ症状軽快後24時間 							解除 	感染予防 行動の 徹底 

※ 症状がない場合は、検体採取日から7日間を経過した場合8日目に療養解除を可能（従来から変更なし）
加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後（6日目）に解除が可能

コンタクトレンズの使い方

正しい使い方で快適な学校生活を！

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。



2weekソフト
コンタクトレンズを
使用中

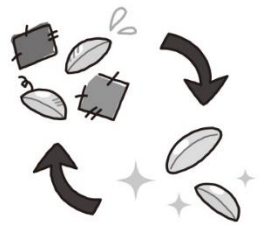
Aさん
レンズケアはちゃんとして
いるけれど、時々、忘れて
しまいそうになることも…。

コンタクトレンズを
買うときは必ず
眼科の受診を！



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



朝

寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！

石けんで手を洗い、
慌てずゆっくりつける

起きてすぐに、
急いでつける

ここに注意！ レンズに触る前は必ず手を
洗い、汚れやゴミがつかないようにしま
しょう。慌ててつけると、目につめがあ
たってしまう危険も。レンズが欠けてい
ないかなどもつける前に確認を。



装着完了！ レンズケースを片づけよう

レンズケースの中の
保存液を捨て、
すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの
状態で片づける

ここに注意！ 雑菌の繁殖を防ぐため、レン
ズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌
がついたレンズを目に入れると、感染症や
炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、
1.5〜3カ月を目安に新品に交換しましょう。



昼

もしも こんな症状があれば
コンタクトレンズを
外そう

目が乾いてきた

目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、
レンズが張りついて、目を傷つけてしまうこと
も。メガネと予備のレン
ズケースはいつも持ち歩きま
しょう。



夕方

ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、
すぐにレンズを外す

休憩してから
レンズを外す

ここに注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…
なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足
になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、
レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険
があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

専用のケア用品で
レンズを洗浄・消毒し、
新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で洗い、
水に浸ける

ここに注意！ 2week用など繰り返し使う
レンズは、専用のケア用品を使い、添付
文書などに記載の方法で洗浄・消毒しま
しょう。レンズの使用期限を超えていな
いかも、しっかり確認を。

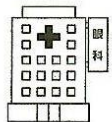


定期的に
目の健康チェックを

こんな症状はないかな？

- ☒ 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など
- ☒ 目が乾く、疲れやすい
- ☒ 視力が下がった

コンタクトレンズは「医療機器」
です。3カ月に1回は眼科で
診てもらいましょう。
気になる症状がある時
も、すぐに使用をやめ、
医師に相談してください。



ここで説明した
「正しい使い方」は
カラーコンタクトレンズも
同じです。



10代でも老眼！？



スマホやゲームをしていて、ふと画面か
ら目を離すと周りがぼやけて見えることは
ありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってし
まう「老眼」のような症状が、10代の人に
増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり
ゆるめたりしてピントを合わせています。
スマホやゲームの画面など、近くばかり見
ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固ま
って、ピント調節がうまくできなくなっ
てしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、
頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☒ 画面と目を近づけすぎない
- ☒ とくどき休けいをする
- ☒ 疲れたら目の周りを温める



目薬を使うとき

これはNGです



多すぎは副作用の原因に



鼻に薬が流れてしまいます



目の病気がうつるかもしれません



～疲れ目解消

4つのケア～

まばたき

意識してまばたきをし
て、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラ
ックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の
周りの筋肉をやわらかく
しよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動
かして、目の筋肉をほぐ
そう。

