Chamomile

長崎工業高校保健室
令和５年１０月発行

第７号

＊保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

体育祭が終わり、すっかり秋を感じる季節になりました。今年から、女子生徒のカーディガン着用が認められ、いつもと違った雰囲気で良いですね。朝と夜は冷え、昼間との気温差が大きく、体調を崩している生徒が多数みられます。衣服の調節が難しいですが、自己管理できるようになってくださいね。インフルエンザもちらほら出ています。手洗いやうがい、風邪の症状がある時のマスクの着用など、基本的な感染予防対策も忘れないようにお願いします。

今年の工業祭で保健委員が発表するテーマは…

『長工保健ブック』～知っておきたい！応急処置～

ということで、日常生活で起こりやすいケガなどの対応について、みんなで考え、自分でもできるようになったらいいなとの思いで、保健委員全員で、ステージ発表と、展示・体験コーナーに取り組みます。ステージでは、クイズに正解した人に素敵な景品がありますのでお楽しみに！また、展示コーナーで胸骨圧迫体験をした人にも、景品があります。二日間あるので、たくさんの人に体験してほしいと思っています！

安静（あんせい）	冷却（れいきゃく）	圧迫（あっぱく）	挙上（きょじょう）
おちついて うごかさない	ひやす	テープなどで おさえる	しんぞうより うえにあげる

スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

１つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

生徒保健委員作成10月号

目のストレッチ

①左右交互にウインク…10～20回
②両目をぎゅっと閉じてパット開く…3回
③右眉を見る⇒左眉を見る…各3秒
④右頬を見る→左頬を見る…各3秒
⑤右耳をみる→左耳を見る…各3秒

⑥ゆっくりと眼球を回す
右回り→左回り　各2～3周
⑦寄り目にして5秒キープ。
戻してリラックス

J2 浜町優輝

毒と薬は表裏一体

「あらゆる物質は毒である
毒になるか薬になるかは用量によるのだ」
―スイスの医学者パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほど薄めて体内に入れることで免疫を獲得できます。
このように毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね

M1 濱口太智

or

涙と「まばたき」の役割

私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したりゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

D2 坂口心幸

『喘息』の原因と対処法を知ろう

喘息とは、気道が炎症を起こすことで狭くなり、ささいな刺激でも咳の発作につながる病気のこと。

日常生活で気をつけたいこと

- 感染症を予防する
- 大気汚染を避ける
- スパイシーな料理はほどほどに
- ストレスをためない
- 太りすぎない

おわりに

喘息は一朝一夕には治りませんが、自分でコントロールすることもできる病気です。原因物質を取り除き、症状を抑える薬を継続使用することで少しずつ発作の回数を減らすように努めることが大切です。

M1 古閑正悟