

ほけんだより10月

島原商業高等学校
保健室
令和7年10月2日

土曜日はいよいよ体育祭本番ですね！！応援の練習、横断幕・衣装作成、たくさん協力して短期間で頑張ってきたのではないのでしょうか。本番で最高の力を発揮できるように体調をしっかりと整えて当日を迎えましょう。

室内での開催となりますが、しっかり水分補給ができるよう多めに持参しましょう。

コンタクトやメガネの



度数は合っている？

10月10日は目の愛護デー

5月に実施した視力検査から5か月が過ぎましたが、黒板の見え方は大丈夫ですか。

視力は、一度悪くなるとどんどん低下していきます。

また、就職や運転免許取得時も、視力はとても重要です。

B以下で用紙をもらっていた人は眼科へ定期検診に行きましょう。保健室でも視力測定できるので気になる人は来てください。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。

目の愛護デー 目にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



最近の保健室来室は、頭痛や吐き気を訴える人がとても多いです。

天候も不安定な日が多いので、偏頭痛持ちの人はつらい日々ですね……。

保健室では、薬は与えられません。

いざという時に自分に合った薬を持っておくと安心するので、お守りでカバンに入れておくことをお勧めします。

薬を飲むときは



水かぬるま湯で

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。

