



# あらや 保健だより

新屋高校保健室 NO.6

令和3年9月24日

朝晩の冷え込みが日増しに増え、いよいよ秋の到来を感じさせる季節となりました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…。全ての秋を満喫するために、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

季節の変わり目は、かぜをひいたり体調をくずしやすくなったりします。気温や体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるようにしておきましょう。女子の皆さんは、寒い時はタイツを着用するなど冷えないようにお気を付けてください！

※新型コロナウイルス感染症に罹患する方は秋田県内でも少なくなってきましたが、忘れずに感染症予防に努めましょう！



## 《10月の保健目標 目の健康 ～10月10日は「目の愛護デー」です!～》

／ こんなことありませんか? ／

### 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。  
でも痛くないから、そのまま  
使っているかな?

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。  
でもちょっと疲れてるだけだし、  
放っておいていいよね。

👁️ **少しでも違和感があれば  
コンタクトレンズを外そう**

**痛** なくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



👁️ **ドライアイの可能性も。  
眼科へ相談を**

**涙** には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても、  
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

#### ／ こんな使い方は絶対NG! ／

📄 コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

#### ／ 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



#### ／ やってみよう! ドライアイチェック ／

##### 症状編

当てはまれば  
ドライアイかも?

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

##### 生活編

こんな人はなりやすい!

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

#### ／ できるケアは? ／

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする

# コロナで疲れた…そんな方はいませんか？

心が疲れたと感じる時、身近な人や大切な人が疲れているなど感じる時、読んでみてください。

～一般社団法人日本精神科看護協会ホームページより～

- 1 規則正しく食事をする**  
食事の量は、  
ここにも大きく影響します。
- 2 夜更かしせず朝起きて日光を浴びる**  
朝に光を浴びると  
生活リズムがリセットされ、  
良質な睡眠がとれます。
- 3 適度に体を動かす**  
適度な運動は、  
免疫力や心臓機能を  
高めると言われています。
- 4 安心できる人に素直な気持ちを話してみる**  
ストレスを感じた出来事を  
人に話してみると、  
自然と思考が整理されて、  
気持ちが落ちついてくるもの、  
雑談だけでもこちらの気持ちに。

## こころのお手入れ してみませんか？



手軽にできるセルフケア方法を「にっせいかん」がご紹介します



- 5 気持ちを自由に書き出してみる**  
素直な気持ちも紙に  
書き出すだけでもOK。  
大切なのは、よかった！  
うれしかった！などのプラスの  
気持ちも書き出すことです。
- 6 ちいさな「ご褒美タイム」をつくる**  
生活様式が変化しているなかでは  
「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがち。  
趣味の音楽やスイーツなど、  
こころが喜ぶご褒美タイムを  
つくりましょう。
- 7 ストレスはためこまずこまめに発散する**  
汗、声、涙、笑、持着など  
出すものを試して  
ストレスを洗い出そう。

ホームページ「こころの看護便ネット」で「こころの健康」に役立つ情報をお届けしています



「こころの状態」を  
自分で確認する方法



困ったとき、すぐに  
相談できる場所



nisseikan.net/kokoro



大切な人のための  
「こころの相談室」



学校や企業に看護師を派遣する  
「こころの健康出張講座」

YouTube動画「大切な人へ「こころの健康」を伝えたい！」もご覧いただけます

