# あらや 保健だより

秋田県立新屋高等学校
令和５年１０月１０日
No.６

秋の気配が濃くなり、気温もぐっと下がる日が続いています。朝晩の寒暖差で体調を崩し来室する人が増えていますが、体が冷えると免疫力が低下してしまうので、温かい服装を心掛ける、温かい物を飲んだり食べたりする、夜は湯船にしっかり入るなどをして、心身共にメンテナンスをしましょう。

１０月保健目標「目の健康」

## １０月１０日は目の愛護デー

## 10代でも老眼になる!?

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

## 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？

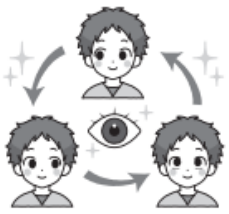
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

### 目を動かす✨

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと１周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



### 遠くを見る✨

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。

### まばたきをする✨

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。

### 目を温める✨

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

## インフルエンザ予防接種 Q&A

**Q いつ受ければいいの？**

A インフルエンザの流行時期は12月～３月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは２週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q どうして毎年受けるの？**

A 接種後、効果が期待できるのは約５カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q どれくらい効果があるの？**

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

## がん教室を開催しました

９月７日（木）に３年生の医療系進学者３１人（当日参加２７人）を対象に金足農業高校と Zoom でつないでがん教室を開催しました。講師は秋田大学大学院医学系研究科　安藤秀明　医師です。がんのしくみ、日本のがんの現状、がんの発生と進行、検診の意味などについて、約１００分間、講話やグループセッションを通して学びを深めました。初めて知ることも多かったようで、参加した皆さんも真剣に医師やがん経験者の方の話を聞いていました。

【教室に参加した生徒の感想】

◇一日に 5000 個のがん細胞ができていると知り驚きました。定期検診が必要な理由がわかったので、両親に定期検診を受けるように声をかけたり一緒に適度な運動をしたりして家族全員で気をつけていきたいです。

◇がん細胞ができてから体に害をなす程度まで大きくなるのにそれなりに年月がかかるということを初めて知った。テレビのコマーシャルなどでよく早めのがん検診を勧めているのにはこういった理由があるのだなと思った。自分の家族もがんの可能性があるかもしれないので定期的にがん検診を勧めてみようと思う。

◇今回の講義を通してがん=死の病ではないということがわかりました。がんは仕事をしながら治療していく時代だという話を聞いて、これからそれぞれの会社や社会全体がこのような考え方に理解を持ち、制度やシステムを改め、仕事と並立して治療を行っている人たちが働きやすい世の中になってほしいと思いました。

## 保健室からのお知らせ

学校管理下において発生した傷病（例：登下校中のけが・部活中の熱中症やけが・授業中の傷病等）についてはスポーツ振興センターへの請求対象となります。治療途中でも請求可能ですので、傷病が発生したら保健室までお声掛けください。書類をお渡しします。

## スクールカウンセラー来校日

10月17日（火）　5～6校時　予約が埋まりました。
11月14日（火）　5～6校時　予約が埋まりつつあります。
12月11日（月）　5～6校時　予約可

※面談を希望する場合は、担任か保健室までお知らせください。
保護者の方のみの面談も可能です。

参考・引用：文部科学省 HP、日本学校保健研修社