



保健通信 10月号

いわき湯本高校保健室
令和4年10月14日発行

10月も半ばに入りました。生徒のみなさん、3日間の中間考査、お疲れ様でした。日頃の勉強の成果は発揮できましたか？連日のテスト勉強で、寝不足な人はきちんと疲れをとってくださいね。また、朝晩寒い日が続いています。体調を崩すことがないように、自己管理に努めてください。

目の渴きや疲れを感じていませんか？

パソコンやスマートフォンの画面を見続け、目を酷使してしまうと、まばたきの回数が減り、目の表面が乾いた状態になってしまふことがあります。これを一般的に『**ドライアイ**』と言います。

ドライアイになると、目の乾燥だけでなく、痛みや視力低下にもつながるため、ドライアイの予防対策をとることが大切です。

ドライアイ診断

- 目が疲れやすい
- 目が赤くなりやすい
- 目が痛い
- 目に不快感がある
- 目やにが出る
- 目が乾いた感じがする
- 目がゴロゴロする
- 光がまぶしいと感じる
- 物がかすんで見える
- 目がかゆい

予防法は？ 

私たちの瞳は、いつも涙によって潤い、乾燥を防いでいます。この涙の分泌を促しているのが、**まばたき**です。人間は、1分間に平均15～20回ほどのまばたきをしていると言われていいます。ところが、何かに熱中しているとき(TVゲームやPC作業等)は、画面を凝視しているため、まばたきの回数が減ってしまいます。この状態が長時間も続くと、目が乾いてしまうため、**意識的にまばたきの回数を増やすことが大切です。** まばたき  大事だよ

5つ以上当てはまる場合は
ドライアイの可能性あります。



受験生のみなさんへ

夜食を取るときは・・・

深夜の試験勉強のお供に、夜食を食べる人はいますか？夜食は、疲れた体や脳を休ませ、ホッと一息つける時間を与えてくれます。しかし、取り方には注意が必要です。寝る直前に食べてしまうと、完全に消化されません。また、大量に食べてしまうと、かえって眠くなってしまう。上手な夜食の取り方としては、夜食も夕飯の一部と考え、夜食の分だけ夕飯を減らすようにしましょう。また、卵や乳製品、大豆製品などが消化に良く、おすすめです！



- ・遅い時間に食べるはやめよう！
- ・量は少なく、消化に良いものを！

保健室に新しい仲間が増えました！！

湯ノ泉祭を見守ってくれていた湯ノ泉様が、保健室の新しい仲間として加わることになりました！保健室に来室した際、探してみてくださいね！



11月のカウンセラー来校日

10日(木) 17日(木)

24日(木)

