

10月10日は目の愛護デー



落ちてくる汗や雨から目を守っている。生える方向をよく見ると、それに対応できるように生えている。	まゆげ	埃や砂から目を守る。異物に触ると閉眼する機能がある。また、直射日光から目を守っている。	まつげ
異物が直接目に入らないようにまばたきをしている。また、まばたきすることで目に涙を届けている。	まぶた	なみだ ゴミが入ったときに洗い流す作用がある。また、目が乾くのを防いでいる。目薬の使用頻度が高くなると、自力で出す涙の量が減少するため頼りすぎはよくない。	

コンタクトを使用しているみなさんへ

コンタクトは直接目に触れるため、目への影響がとても大きいです。

したがって、眼科で処方箋を発行してもらう必要があります。眼球のカーブや、

レンズの厚さなど、その人に合ったものでなければ、目に傷などができ、

失明につながる可能性があります。



スマホの使いすぎで視力低下

みなさんは一日にトータル何時間スマホを使っているでしょう。なんとなく手にとって使い始めるといつのまにか数十分、数時間が経過していた、という経験はありませんか。長時間使用しているとどうして視力低下が起こるのでしょうか。

■ 長時間のスマホ使用が引き起こすからだへの悪影響 ■

- ①目の筋緊張が続きピントをあわせる機能が衰える→視力低下
- ②暗いところは、明るいところよりもピント調節がしにくい→眼の疲労、視力低下
- ③寝る直前のスマホ使用でリラックス効果減少→寝つきが悪くなる、腰痛悪化
- ④前のめりの姿勢→慢性的な首や肩こりを引き起こす



中間テストが終わって、生活リズムが乱れた人や寝不足、疲労が残っている人もいるでしょう。週末はしっかり休息するようにしてください。秋の気候は比較的安定していますが、寒暖差には十分気をつけましょう。北斗祭や就職試験、入試、大会

風疹が流行っています（別：三日ばしか）

国立感染症研究所によると、今年の8月から関東圏を中心に風疹が流行しているとのことです。今年の感染者数は10月2日現在で累計770人。そのうち大人が9割を占めていますが、感染力はインフルエンザよりも強いことがわかっています。

みなさんも風疹について理解し、保護者の方と一緒にもう一度予防接種の有無を確認し、予防につとめ

症状

発疹、発熱、耳や首後ろのリンパ節の腫れ、目の充血、軽



20歳以上の大人がかかると重症化しやすい。

妊婦さんに感染すると赤ちゃんに影響がでる。



ズキンズキンと脈打つ痛み 片頭痛

本校の保健室来室者のうち多く見られる症状が頭痛です。詳しく話を聞いてみると『片頭痛』の症状と似ている症状の生徒がたまに見受けられます。自分の頭痛は『片頭痛』かどうかチェック【対処法】

【片頭痛の症状】

- ・血管収縮に合わせてズキンズキンと痛む
- ・頭の片側あるいは両側のこめかみが痛む
- ・痛みだすと1～2時間でピークに達し、4～7時間程続く
- ・体を動かすと痛みが強くなる
- ・吐き気、光や音、匂いに敏感になる

- ・暗く静かな場所で横になる
- ・痛いところを押さえたり、冷やす
- ・入浴、運動は避ける
- ・部屋の換気をこまめにする
- ・薬物療法 ※1



お話してみませんか

学校のこと・友達のこと・勉強のこと
将来のこと・お家のことなど



【予防法】

10月のスクールカウンセラー来校日予定表

10月12日(金) 10月18日(木)
10月15日(月) 10月26日(金)