

# すこやか10月号



令和3年10月19日  
京都市立大原野中学校  
保健だより

みなさん、こんにちは。秋風が心地よく穏やかな気候が続くので体を動かすことにぴったりの季節です。また、収穫の秋でもあります。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってくださいね。そして、体調を崩さないように過ごせるようにしましょう。

今月の保健目標：目を大切にする

## 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  
使っていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするな。  
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

くなくとも充血やかゆみ、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。

▶ 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！

○ 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。

＼ 守っていますか？ 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  
※ケアが必要なもの場合



ドライアイの可能性も。  
眼科へ相談を

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  
に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。

やってみよう！ ドライアイチェック

- |                                   |   |            |             |
|-----------------------------------|---|------------|-------------|
| <b>症状場</b>                        | 当てはまれば<br>ドライアイかも？                            | <b>生活場</b> | こんな人はなりやすい！ |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く     | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズをついている       |            |             |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> スマホやパソコンを使う時間が<br>長い |            |             |
| <input type="checkbox"/> 目が開けにくい  | <input type="checkbox"/> 空気の乾燥した部屋にいる         |            |             |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる    |   |            |             |

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ことが、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きしながら
- ・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当たらないようにする

## 目のかが、どうすればいい？



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗濯機でまばたきをする方法も。



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

## 9月の保健室

睡眠不足のために体調を崩している人が、目立ちました。理由は、勉強、テレビ、スマートの視聴などです。秋の夜長、いろいろ楽しみたい気持ちはわかりますが、体調を崩して学校生活に支障をきたすようなことは避けましょう。

今回は、ネットの使い方についてチェックしてみよう。

あなたは大丈夫?

# ネットの使い方 自己チェック

## ネットの使い方 なにゾーン?

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…!

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン?



### OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ② 決めた時間にはやめられる
- ③ 囲りの人に注意されたらやめられる

### グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- ② 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ③ 時間を決めてても守れないことが時々ある
- ④ 囲りの人に注意されることが多い

### 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- ① 睡眠時間をけずってネットをしている
- ② 時間を決めてもいつも守れない
- ③ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

## 知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障ができるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまふことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっていても、やめられなくなるのです。

依存で  
生活が  
変化

### 食生活



スマホなどから手を離せば、食事がおろそかになります。食欲がなくなったり体重が落ちてしまうこともあります。

### 睡眠



深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活になります。疲れがとれず、体に不調が起こります。

### 鼻だしこみ



ネットやゲームを優先しそうで、お風呂入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。

### 心



ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなくなったりします。

さらに…毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手くつきあえなくなるなど…

そのへん  
の原因  
あれ?

「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないかもしれません。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることもあります。

### 睡眠の質が低下する原因



- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある

睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠っていますか？