

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の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
使っているのかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするな。
でもちょっと痛れてるだけだし、
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

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
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。

▶ 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！

＼ 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



目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶ 涙と一緒に流してしま
いましょう。水を張
った洗面器でまばたき
をする方法も。

ケース2



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。

ケース3



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。

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、スマホの視聴などです。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？



😊 OH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 周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

- ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ② 時間を決めても守れないことが時々ある
- ③ 周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、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。



依存による生活の変化

食生活

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



真だしほみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に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。



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。疲れがとれず、体に不調が起きます。



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、集中できなかったりします。



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
- ☒ 家族や友達との会話が減り、上手につきあえなくなるなど…

そのせい、原因はあれ！



「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」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

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。本当にちゃんと眠れていますか？