

保健室からの message 10月号

2020. 9. 30 (水) 八日市高校保健室

眼精疲労になっていませんか？ 10月10日は目の愛護デー👁️

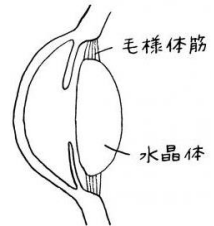
眼精疲労は、スマホ、テレビ、勉強、読書などで目を酷使する方に多くみられます。単なる目の疲れであれば、睡眠をとることで改善が期待できます。しかし良質かつ十分な睡眠をとっているのに目の疲れや痛み
の症状が残る場合は眼精疲労が疑われます。



- 目の奥が痛む
- 目がかすむ
- 目の疲れを感じる
- まぶたがけいれんする
- 目の乾きを感じる
- ものが見えにくくなった
- 頭痛がある
- ひどい肩こりがある
- 吐き気がする
- まぶたが重い
- 目が赤くなる

目のピントを合わせる毛様体筋を酷使すると目が疲れる

ものを見るとき、目の水晶体という部分の厚みが変化してピントが調節されます。水晶体の厚みを変化させるのは、水晶体の周りにある毛様体筋と呼ばれる筋肉です。遠くを見るときは、毛様体筋の緊張がゆるみ、逆に近くのものを見るときには、毛様体筋が緊張します。スマホなど特に近くのものを見ると、毛様体筋がさらに緊張します。緊張状態が持続すると、毛様体筋に大きな負担がかかり疲れ目の症状が現れるのです。



【対処法】

◆まぶたを温める

温かいタオルをのせたり、蒸気をあてたりすると疲れが和らぎます。まぶたに優しくシャワーをあてるのも◎

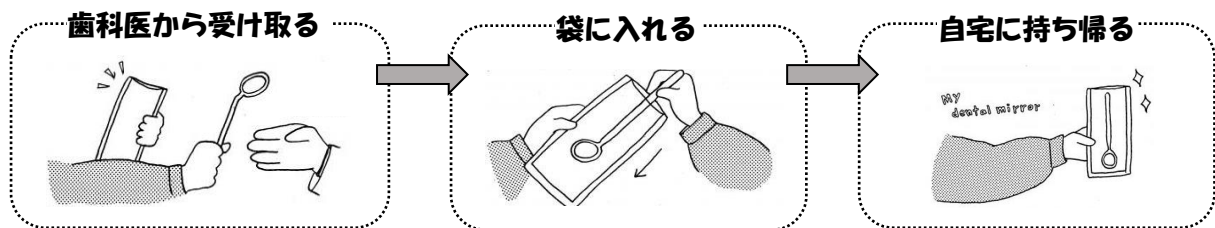


◆ツボ押しマッサージ

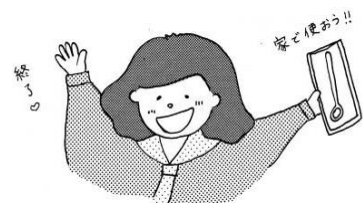
目の周りのツボは、骨があるところを指で押して、気持ちがいいと感じたところにあります。目を押さないように注意しながら、指で強めにツボを押しましょう。

10/22(木) 歯科検診 実施にあたりお願いがあります

今年度より、ひとり1本の DISPOSABLE 歯鏡を使用します。
検診後、各自歯鏡を持ち帰ってもらいます。 学校で廃棄することはできません！
感染予防の面からも、学校や帰り道で絶対に捨てないようにしてください。



帰宅してから洗浄し、日々の口腔ケアに活用してください。
磨き残しや歯肉の状態をチェック♪



健康観察表

年 組 番 氏名 ()

日時		10/1 (木)	10/2 (金)	10/3 (土)	10/4 (日)	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (土)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		10/11 (日)	10/12 (月)	10/13 (火)	10/14 (水)	10/15 (木)	10/16 (金)	10/17 (土)	10/18 (日)	10/19 (月)	10/20 (火)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		10/21 (水)	10/22 (木)	10/23 (金)	10/24 (土)	10/25 (日)	10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		10/31 (土)	11/1 (日)	11/2 (月)	11/3 (火)	11/4 (水)	11/5 (木)	11/6 (金)	11/7 (土)	11/8 (日)	11/9 (月)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し、その指示に従うようにしてください。