

保健だより

10月号



伊勢崎清明高等学校 保健室

2学期がスタートして1ヶ月が経ちました。8月に入り、今までにないコロナ感染者の増加が見られ、群馬県も緊急事態措置の指定区域となりました。学校でも集団感染が懸念され、分散登校、部活動停止と生徒のみなさんにも多くの影響が及び、学校生活においても感染症予防に協力をしていただきました。

慣れないオンライン授業はどうでしたか？ うまくバランスがとれた人、何だか疲れたなあという人、オンライン授業で目の疲労を感じた人、心身共に様々な反応があったことでしょう。感染状況も減少傾向が続き、落ち着きを取り戻しつつありますね。ようやく、学校生活が通常に戻ります。

自分なりのペースで生活リズムをゆっくりと取り戻していきましょう♪



呼吸器が弱まりやすい秋の備え～新型コロナ禍にも負けない体づくりを～

夏の暑さで弱った体を癒し、これから訪れる乾燥の季節に備えるには、呼吸器(肺、喉、鼻)を強化しておく必要があります。呼吸器を強くするには、粘膜の潤いが大切です。水分補給も大切ですが、粘膜自体の潤いを増してくれる“秋に食べたほうがいい呼吸器強化の食材”を紹介します。

呼吸器が弱る
秋に備える!

今 **食べたい食材と
避けたい食材**は?

食べたい食材

- やまいも(長芋、大和芋、自然薯など)
- 梨
- はちみつ

避けたい食材

- 香辛料(カレーや生姜など)



参考：ウエザーニュース

◆やまいも◆

呼吸器を元気にしてくれる食材。

肺を元気にして咳を止める、体を潤し口の渇きを抑える効果があります。

◆梨◆

肺の潤いを増してくれる食材。肺を潤し痰を取り咳を鎮める効果があります。喉の渇きで空咳が出てしまう人にお勧めです。

※梨は体を冷やす作用が非常に強いので、食べ過ぎて体を冷やさないようにしてください。

◆はちみつ◆

乾燥による空咳の改善に役立つ食材。のど飴にも使われる蜂蜜は、呼吸器を潤す様々な効果があります。

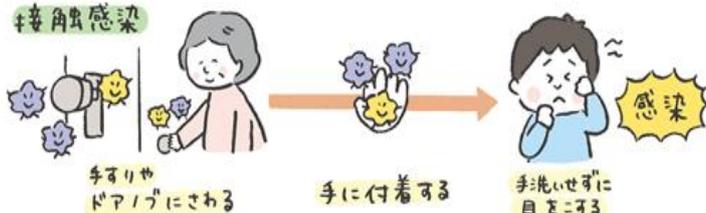
“10月10日は目の愛護デー”

～目の健康と向き合おう①～

目からも新型コロナウイルスに感染する？ 答えは“感染します”。新型コロナウイルスは口や鼻といった粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である『結膜』からも感染する可能性があります。



接触感染



【コンタクトレンズや目薬の取扱注意】

コンタクトレンズの取り外しは直接目に触れますので、その前後に石鹸で十分に手洗いをしましょう。また、目薬は他の人と共有しないようにしましょう。

“10月10日は目の愛護デー”

～目の健康と向き合おう②～

9/16(木)の1年次の学年集会で、休みの日の1日のスマホ使用時間について質問したところ、ほとんどの生徒が1日6時間以上に該当すると答えていました。分散登校によるオンライン授業やステイホームの時間が増えたことで、デジタル画面に接する時間が増えた人が多いのではないのでしょうか？

デジタル化が進んだことで「目」の健康への影響が懸念されています。近視(視力低下)、眼の疲労、ドライアイなどの症状が出ていませんか？

ぜひ、“目の愛護デー”を機に「目」の健康について考える機会としてみてください。



【デジタル機器の使い方】

- 姿勢・画面との距離に関する指導⇒姿勢は、イスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、視線は画面に直交する角度に近づけること。画面は眼から30cm以上離して見ること。
- 画面への映り込みの防止⇒蛍光灯などの光源の映り込みをデジタル教科書の角度の調整で防止すること。
- 長時間の画面注視への注意⇒30分に1回は、20秒以上、画面から眼を離し、眼を休める。長時間の注視は、眼精疲労やドライアイを生ずる可能性がある。
- 画面の明るさ調整⇒教室の明るさに合わせて、デジタル教科書の設定画面から調整する。
- 色のバリアフリー⇒日本人男性の20人に1人(約5%)、日本人女性の500人に1人(約0.2%)に色覚異常があり、色のバリアフリーに留意すること。多色を用いないこと。
- 睡眠前1時間以内のデジタル端末使用を控える配慮⇒デジタル端末の画面から発せられる強い光は、睡眠障害をきたす恐れがあり、睡眠前1時間以内の使用を控えることが適切である。

参考：月刊「健」10月号

“ホットタオル”で目の疲れを改善！ ～心も体も癒されましょう～

ホットタオルは、いわゆる“温熱療法”です。簡単で手軽にできるとても優れたケア方法ですので、活用してみてください。



◆ホットタオルの作り方◆

ホットタオルは電子レンジで簡単に作れます。タオルを細長く三つ折りにして長い帯状にする。さらに4つに折って、水をくぐらせて硬めに絞る。お皿にのせて電子レンジで1分～1分30秒温める。水にアロマオイルをたらして薄めたものにするるとリラクゼーション効果も高まります♪
<注意点>

- ・レンジで温める時、タオルに水分が多いと熱くなりすぎるので硬めに絞ってください。
- ・目のホットタオルは、目の筋肉を緩めるので、直後に目を酷使うことは避けましょう。

“ホットタオル”のいろいろな使い方と効果

- ・目…目の筋肉をほぐし、疲れをとってリフレッシュさせる。
- ・肩…血行を良くし、コリをほぐす。
- ・頭…頭皮の毛穴を開き、汚れを落ちやすくし、血行促進させて育毛効果がある。
- ・首…疲れがとれて短時間で身体全体が温まる。

