

# ほけんだより 10月

名古屋市立中央高等学校  
(昼間定時制)保健室  
2023年10月



風が涼しくなり、からだを動かすのが心地よい季節になりました。「スポーツの秋」ですね。また、秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうです。デジタルデトックスをしてみるのもよさそうですね。

普段の生活をふり返って、目の健康を守りましょう。

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



## 涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？

感情が高まっているとき、からだは「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。実はこの涙には、からだを「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているため。

涙はストレスも一緒にからだの外に出してくれるのですね。



愛知県、過去10年で一番早くインフルエンザ流行入りを発表（9月14日付）

## かぜとインフルエンザ

### どう違う？



#### かぜ

- かぜの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみをたっぷりとりましょう。

#### インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。



インフルエンザにかかってしまったら、周囲への感染のおそれがあるため「出席停止」となります。

1. 医師の診断を受けた場合は 出席停止扱いとなりますので、学校へご連絡ください。
2. 「欠席届」「出席停止連絡票」を学校へご提出ください。

なお、「出席停止連絡票」は受診された医療機関に記入していただく用紙です。いずれの用紙も登校再開後に配布しますので、すみやかにご提出ください。

\*「出席停止連絡票」は本校HPよりダウンロードできます。

HP→学校生活→保健室より→他の書式→出席停止連絡票