

Health Information

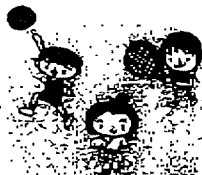
No.195 17.10.5
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 裕生
仙台市青葉区川平2丁目2番1号

10月号は2017年南東北インターハイに出場し、キャプテンとして女子サッカー部を支えてくれた、3年生の豊後彩花さんにインタビューしました。

秋晴れのさわやかな季節になりました。しかし、この時期は一日の気温の差が大きく、体の温度調節が難しい季節でもあります。今月は体育祭があります。衣服や生活リズムを調節して、元気に行事へ参加できるようにしてください。

10月の保健目標

- ① 目を労ろう
～目に違和感を感じていませんか～
- ② 薬の正しい使用方法
～薬の貸し借りSTOP！薬は自己管理しよう～
- ③ 運動の準備は万全に
～いきなりの運動にご注意を～



スポーツの秋

・(10月29日(金))は体育祭です。
この時期は一日の気温の差が大きく、体の温度調節が難しい季節でもあります。今月は体育祭があります。衣服や生活リズムを調節して、元気に行事へ参加できるようにしてください。

Q1:豊後さんが健康でいるために心がけていることはありますか
A.毎日三食しっかり食べること、休養をとることです。

Q2:趣味や特技はなんですか
A.趣味は音楽を聞くことで、得意教科は英語です。

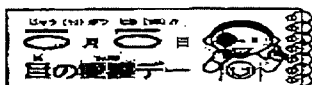
Q3:宝物はなんですか
A.私の大好きな人たちです。

Q4:悩みやストレス解消法を教えてください
A.誰かに話をしたり、一人でどこかに出かけたりします。時には食べることにしたりもします。(笑)

Q5:インターハイ出場にあたって、大切にしたことや努力したことはなんですか
A.チームの和を崩さないようにしたことです。

Q6:サッカーではチームワークが重要だと聞きますが、チームワークをより強固なものにする為に心がけたことはありますか
A.チームのみんなが同じ目標に向かって練習するために、練習前にその日の目標を発表したり、自分たちの良いところや悪いところを共通理解できるように、ミーティングを行いました。

Q7:明成の生徒へのメッセージをお願いします
A.東総体・インターハイともにたくさんの応援をありがとうございました。とても感謝しています。3年生は引退してしまいましたが、これからも女子サッカー部の応援をお願いします。



目がピンチ?!「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を招きやすいためです。放っておくと集中力の低下や疲れ、眼痛などが起こることもあります(症状は個人差があります)。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした環境に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈遠視・近視を予防するポイント〉

- 休憩と目をこらさない
- 1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- 姿勢を正した状態で目をこらさず見る
- 近視矯正にきまきをする



コンタクトレンズ 正しい使い方ができていますか?



1日の使用時間を守って!



戻るときは必ずはずして!



レンズケースはこまめに洗浄!



風用サイクルは厳守!

保健室には、コンタクトレンズトラブルに備えて緊急対応が出来ます。途中で多量のコンタクトレンズが壊れる時の「ドロップ」や「ボロボロ」の危険があります。コンタクトレンズも使っている人は、眼鏡やコンタクトケース、洗浄液等を必ず持ち、(緊急に備えて)必ず外で対応できるように準備をしておきましょう。

～薬の貸し借りSTOP！薬は自己管理しよう～

「体調が悪いけれど、今日は薬を持ってくるのを忘れた…」そんな時に皆さんは、友人から薬をもらっていませんか。これは本来ならしてはいけない行為です。

医薬品医療機器総合機構(PMDA)によると09～13年度に報告された「一般用医薬品の副作用」の件数は1225件で、うち15例は死亡に至っています。一般用医薬品とは、医師の処方箋がいらない、ドラッグストア等で販売している薬のことです。皆さんの多くが服用した経験があるのではないのでしょうか。

容易に薬の貸し借りをして副作用が出た場合、薬を譲渡した者に対して責任が問われる可能性があります。相手のこと、自分自身の為にも、薬の貸し借りはしてはいけません。もちろん医師が処方した薬も同様です。

日常生活を始め、これから修学旅行等の行事が入ってきます。薬が必要だと想定された場合は事前に自分に合った薬を準備してください。

一般医薬品による副作用報告件数 (H19～H23)

薬品名	報告件数
風邪薬	404
解熱鎮痛消炎薬	243
漢方製薬	192
降圧薬	70
耳鼻科用剤	47

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。

学年	利用数	比率
1学年	100人	30.7%
2学年	98人	31.1%
3学年	155人	45.6%

10月の行事

- 10月2日(月)始業式・立会演説会
- 10月3日(火)生徒会役員選挙
- 10月4日(水)～13日(金)修学旅行健康相談
- 10月7日(土)オーナースクール
- 10月8日(日)プレゼンテーション検定・HP検定・女川ファッションショー
- 10月14日(土)介護3年・調理科授業
- 10月16日(月)後期生徒総会
- 10月21日(土)介護(2～4・3年)調理科授業
- 10月22日(日)介護技術コンテスト全国大会
- 10月27日(金)体育祭
- 10月28日(土)介護3年授業
- 10月29日(日)福島ファッションショー



結果発表記...
今日は目の愛護デーにちなんで、目の健康について学びました。目の健康は生活の質を左右する大切なポイントです。目をこらさず見る、姿勢を正す、10～15分の休憩をとる、コンタクトレンズの正しい使い方、コンタクトケースの洗浄、コンタクトレンズの交換サイクルの厳守、薬の貸し借りはしない、自分の薬を自己管理しよう、など、目を大切にするためのポイントがたくさんありました。目を大切にしよう。

2-1 佐野圭介, 佐野百
2-2 石川悠, 吉橋美帆
2-3 藤井悠太, 佐野千尋
2-4 小野達, 佐野成一