

平成29年10月10日

# 保健だより H29. 10月号

兵庫県立星陵高等学校 保健室

10月に入っても、過ごしやすい日が続いています。一方で、雨の日や曇りの日は肌寒くなることもあり、体調を崩す人が増えています。

睡眠時間の確保や服装の調節などに気を配り、体調管理をしっかり行いましょう。



## 10月の保健行事

- 4日(水) キャンパスカウンセリング 13:50~
- 5日(木) 1年秋の身体測定(4限)…全クラス
- 10日(火) 検便回収 13日(金)まで…アートフェスタ該当部活動
- 12日(木) 2年秋の身体測定(4限)…全クラス
- 17日(火) キャンパスカウンセリング 13:50~
- 25日(水) キャンパスカウンセリング 13:50~
- 26日(木) 3年秋の身体測定(4限)…全クラス  
2年修学旅行前健康相談(6限)…該当者



## インフルエンザの予防接種

インフルエンザの流行は11月~12月ごろに始まり、1月~3月にピークを迎えます。

予防接種でワクチンを接種してから抗体ができるまで1~3週間、その後3~4ヶ月で抗体は徐々に減って行きます。

予防接種の効果は、接種後2週間目位から5ヶ月弱です。

受験や修学旅行もひかえていますので、流行のピークにあわせるなら、11月上旬~12月下旬までに接種を終えるのが理想的です。

## こころの手当てもします

悩みごとは、一人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか？話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることにつながっていきます。

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。

力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。



## 秋の身体測定を行っています

春の定期健康診断から約半年が過ぎました。健康管理の一環として、秋にも身長・体重を測定します。

半年間の身長・体重の変化から、みなさんの現在の体調を確認することができる大事な機会です。LHRや空き時間に、クラス毎に順次測定していきますので、協力をお願いします。

あなたの身長と体重のバランスを計算してみましょう。

① まず、身長別標準体重を求めます。

身長別標準体重 =  $a \times \text{あなたの身長 (cm)} - b$

※ aとbは、右の表を見てください。

〈例〉15歳女子、身長157cmの場合

$$0.560 \times 157 - 37.002 = 50.918$$

係数 年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル」より抜粋

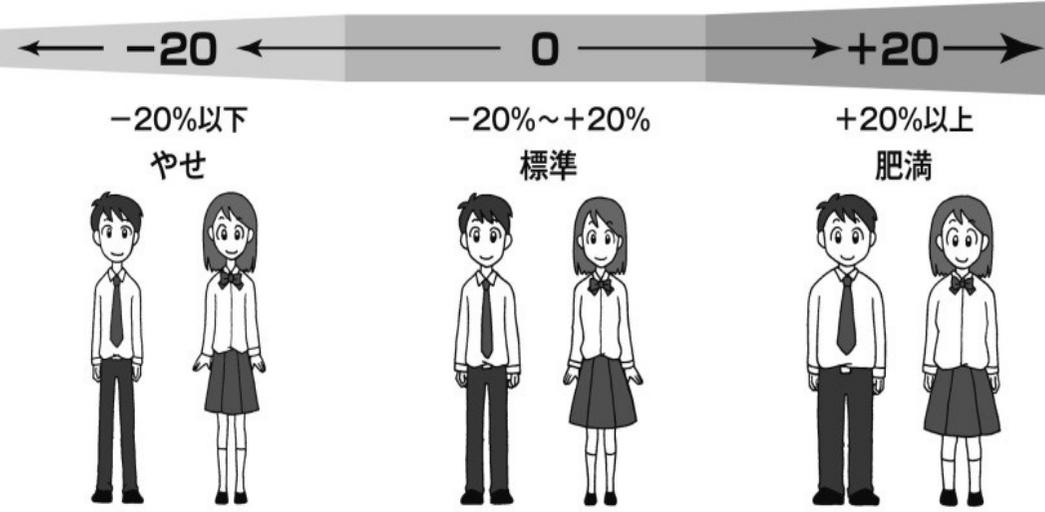
② ①で求めた身長別標準体重を下記の式に当てはめて、肥満度を計算します。

肥満度 =

$$\frac{[\text{体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}]}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100 (\%)$$

〈例〉15歳女子、身長157cm、体重52kgの場合

$$[(52 - 50.918) \div 50.918] \times 100 = 2.215\% \rightarrow \text{〔標準〕の範囲内}$$



参考：財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル」



### ブルーライト対策、 していますか？



#### ◆ブルーライトとは…

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも紫外線に波長域が近く、強いエネルギーを持つ青色光が、ブルーライトです。

ブルーライトは、太陽光のほか、スマートフォン、パソコンの液晶などで使用されるLEDライトの中にも含まれています。

#### ◆ブルーライトの何が問題？

私たちは、太陽光（ブルーライト）を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調整しています。しかし、眠る前までスマートフォンなどを使用し、ブルーライトを浴びると体内時計が狂い、不眠の原因となります。

また、ブルーライトは、眼精疲労を生じさせたり、網膜疾患や加齢黄斑変性症を引き起こす原因の一つと考えられています。

#### ◆ブルーライト対策

ブルーライト対策には、その影響を軽減させるパソコン用のメガネを装着したり、液晶用フィルムなどを使用する方法があります。

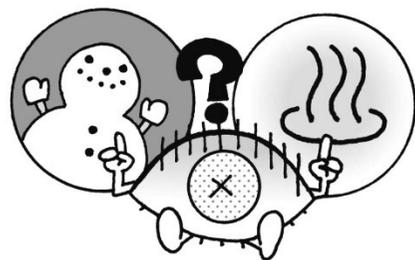


目は、外の光を取り入れる窓で、その光を受け取って分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳がいっしょに働いているからです。

目が疲れたな、と感じる時は、脳も疲れています。長い時間、作業をしていると、だんだん能率が悪くなることがありますが、それは目とともに、脳も疲れているからです。

1～2時間に一度、休憩をとることが能率アップにつながります。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳をじゅうぶん休ませることもお忘れなく!!

### 疲れ目は冷やす？ 温める？



疲れ目は目の周りの筋肉が緊張しているために生じます。そのため、目の周りの血行をよくし、目の周りの筋肉を弛緩させることが大切です。ですから、疲れ目の解消には、目を温めると効果的です。

目を冷たいタオルなどで冷やすと、目の周りがひんやりし、リフレッシュします。また、目を温めたあとに冷やすと血行がよくなり、疲れ目の解消につながります。



## 医薬品を正しく使えるように クイズにチャレンジしてみよう!

### challenge

### あなたは薬を正しく使えるか

スタート

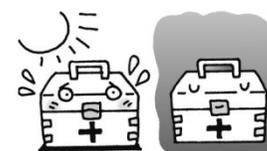
AかBのうち、どちらかに進みます。ヒントボックスに立ち寄らないでゴールできればすごい!!

病院でかぜ薬をもらいました。  
早く治すには



- A 指示された量の薬を飲んで、安静にする。
- B 指示されたよりも多く薬を飲む。

薬を保管しておくのに、  
よい場所は



- A 日当たりがよく、あたたかいところ。
- B 暗くて涼しいところ。

薬の袋や外箱、説明書は



- A 薬を使いきるまで薬といっしょに保管しておく。
- B かたづけのに邪魔なので、捨てる。

HINT BOX

薬はちょうどよい作用をする量が定められています/高温・多湿・直射日光の場所では、薬が変質する可能性があります/薬のパッケージや説明書には、使用上の注意、使用期限など、大切な情報が書かれています/多くさしても、目からあふれるだけです/医療機関でもらう薬は、1人ひとりの体質や症状に合わせて処方されています/食品と同じで、開封すると、変質しやすくなります

薬の使用期限は



- A 開封した後も有効。
- B 開封後は、期限にかかわらず、なるべく早く使いきる。

病院でもらった薬を  
飲んでよいのは



- A 受診した本人だけ。
- B 同じ症状の人なら、だれでも。

目薬をさすときは



- A たっぷりさすと効果的。
- B 1滴で十分効果がある。

ゴール!!

おめでとう!! あなたの知識を生かして、正しく薬を使ってくださいね。