



保健だより③

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください) 2019.5.21

健康診断もラストスパートです

☆5/23 (木)・24 (金) 13:30～眼科検診

スマホを使いすぎて、目にこんな症状が出ていませんか？

- ・視力低下
- ・疲れ目(眼精疲労)
- ・目がかわく(ドライアイ)
- ・目がかすむ



近距離にあるスマホの小さな画面を長時間、見続けることは、目にはかなりの負担となります。上記のような目の症状について思い当たる人は、もう一度、スマホとの付き合い方を見直してほしいと思います。

スマホ老眼

スマホ老眼って？

最近、20～30代の若い人たちの間で「手元の文字が見えにくい」といった、いわゆる老眼のような症状がみられるようになったそうです。その原因は「スマホ」。近距離のスマホを長時間、見続けることで、目のピント調節をしている毛様体筋が凝り固まって、調節する力が低下してしまうのです。スマホ老眼はほとんどが一時的なものです。肩こりや頭痛などの症状が出てくることもあります。スマホ老眼にならないためにもスマホの画面から目を30cm以上は離し、長時間の使用は控えることが大切です。



ブルーライトがもたらす悪影響



スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという青い光が出ています。ブルーライトは可視光線の中では波長が最も短く、強いエネルギーを持った光が網膜まで到達し、影響を及ぼすといわれています。また、ブルーライトは散乱しやすい(チラつきが見られる)ため、目は頻りにピント合わせをしなくてはならず、それが目を疲れさせてしまいます。さらにブルーライトは睡眠障害ももたらします。ブルーライトを浴びると睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されるため、夜布団の中でスマホを使うと、体内時計が狂う原因となってしまいます。

クイズ

ゲーム障害(ゲーム依存)は病気ではない？

- ①はい ②いいえ

ゲーム障害は、ゲーム依存症といわれるように、主にテレビやパソコン、スマートフォンなどのゲームがやめられなくなる病気です。今まで「病気か、それとも病気ではないか」が話し合われてきましたが、2018年6月8日に、WHO(世界保健機関)が正式に病気として認定しました。

こたえ…②いいえ

長時間、使い続けない(30分連続で使ったら休憩)

画面を目に近づけすぎない(30cm以上は離す)

ブルーライト対策をする(カットするフィルムやメガネを使う)

夜、寝る前には使わない(布団の中で見ない)



使用中、意識してまばたきをする



☆ 6/13 (火) 13:30～耳鼻科検診【全学年】 ☆

《検診の順番と器具の紹介》

1 耳(耳鏡) → 2 鼻(鼻鏡) → 3 のど(舌圧子)



いろいろなサイズがあります



ちょっと恥ずかしいかな？



一瞬おえっとなります



当日は、耳そ
うじとうがい
を忘れずに&
静かにね。

外傷性鼓膜穿孔とは？

外力により鼓膜に大きな力がかかり、鼓膜に穴が開いてしまった状態です。

【原因】

- ・耳かきでつづいた時のように、直接、鼓膜に外力が及ぶ『直達性損傷』と、平手打ちなどで圧力がかかり間接的に穴があく『介達性損傷』があります。
- ・その他、耳に火花や化学薬品が入り、やけどをして鼓膜に穴があくことがあります。また、ケンカなどで耳を平手打ちされたときによく見られ、スポーツや爆発でも起こります。

【症状】

- ・難聴、耳痛、出血などが生じ、内耳障害を合併すると耳鳴、めまいなども起こします。

【治療法と注意点】

- ・耳内を清拭し、感染予防のため抗生剤投与を数日行います。
- ・90%は外来での保存的な治療で1ヶ月以内に穿孔が閉鎖しますが、穴が大きなもの、もともと鼓膜が薄いもの、感染を起こして中耳炎を併発したものでは穴が閉じません。その場合は穴をふさぐ手術をします。

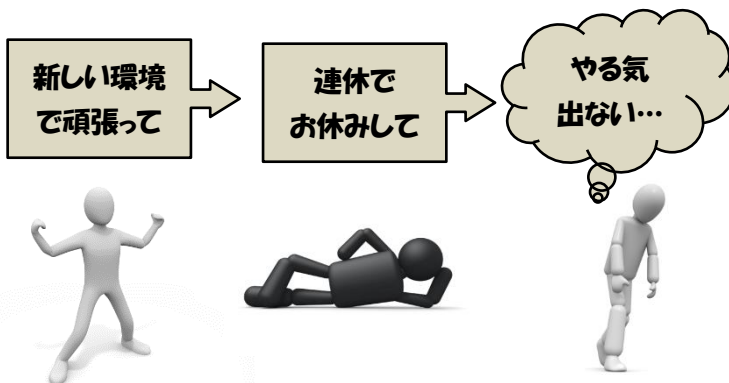


五月病ってなに？

辛い時は保健室に来てくださいね。

4月から新しい学年や学校での生活が始まりましたがみなさん、どのように過ごしていますか？5月の連休明けから、なんとなくやる気が出ない人はいませんか？

そのような人は「五月病」かもしれません。五月病は正式な病名ではありませんが、5月のお休みを過ぎた後によく見られることから、このように呼ばれています。



□朝、起きるのがつらい

□食欲がない

□学校へ行きたくない

□やる気が出ない

□人と話をするのがめんどろ

□自分はダメだと考えている

□イライラする

□集中力が続かない

□身だしなみ(服、歯みがき、清潔など)を整えるのがめんどろ

□夜、なかなか寝られない

みなさんのリラックス法はなんですか？

今の私は、食後の甘いお菓子とコーヒー、録画していた「なつぞら」を観て寝ることです。

当てはまるチェックが7個以上の人は要注意。まずは睡眠をよくとり、リラックスしてみましよう。