



## 夏休み中に、受診をしましょう！

先月から今月にかけて、受診が必要な生徒には、受診のすすめを配布しました。

普段は学校の授業・部活等で忙しく、なかなか病院を受診できないと思うので、ぜひこの機会に行きましょう！

2年生は、10月に修学旅行があります。旅行先でコンタクトレンズのトラブルがあり、せっかくの楽しい旅行が台無しになってしまった... なんてことにならないためにも、コンタクトレンズ使用者でメガネを持っていない生徒は、夏休み中に自分の目に合ったメガネを作っておくことも大切です。

### △ 眼科検診の事前アンケート結果から... 👁️👁️

デジタルデバイスを就寝直前まで使用している生徒が、1学年では約5割・2学年では6割・3学年では8割と、割合が増加していることがわかりました。また、コンタクトレンズの定期検査を受けていない生徒が、各学年とも約4割いました。

### 👁️眼科医 板倉先生からのアドバイス

#### 【デジタルデバイスについて】

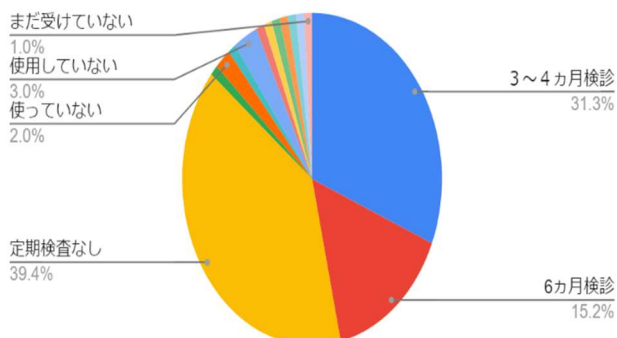
- ① 就寝30分～直前まで使用すると目の健康障害だけでなく体内時計に影響して睡眠障害等を生じる恐れがあるため、1時間前にはデジタルデバイス使用をやめられるよう学習の仕方を工夫するとよい。
- ② **30分に1回**は遠くを見る。
- ③ 家庭でのデジタルデバイスの**1日の使用時間が3時間以上にならない**ようにする。

#### 【コンタクトレンズについて】

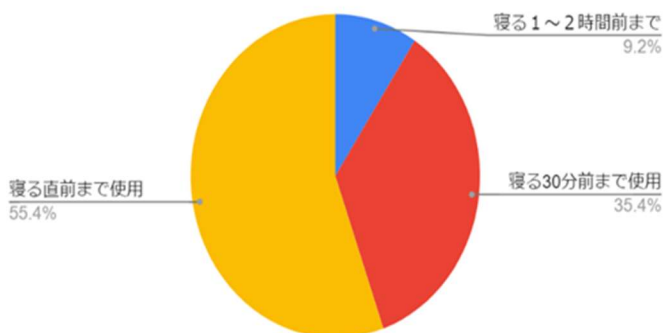
- ① コンタクトレンズ使用中の生徒で、眼鏡を持っていない、眼鏡の度数が合っていない生徒、また、定期検査を受けていない生徒は、眼科受診勧奨する。
- ② 装用時間や使用期限、適切なコンタクトレンズケアを守っていない生徒は、目の病気を生じる可能性があるため、正しく使用すること。

#### 【参考】一年生のアンケート結果 ↓↓

「6. コンタクトレンズの定期検査は受けていま...



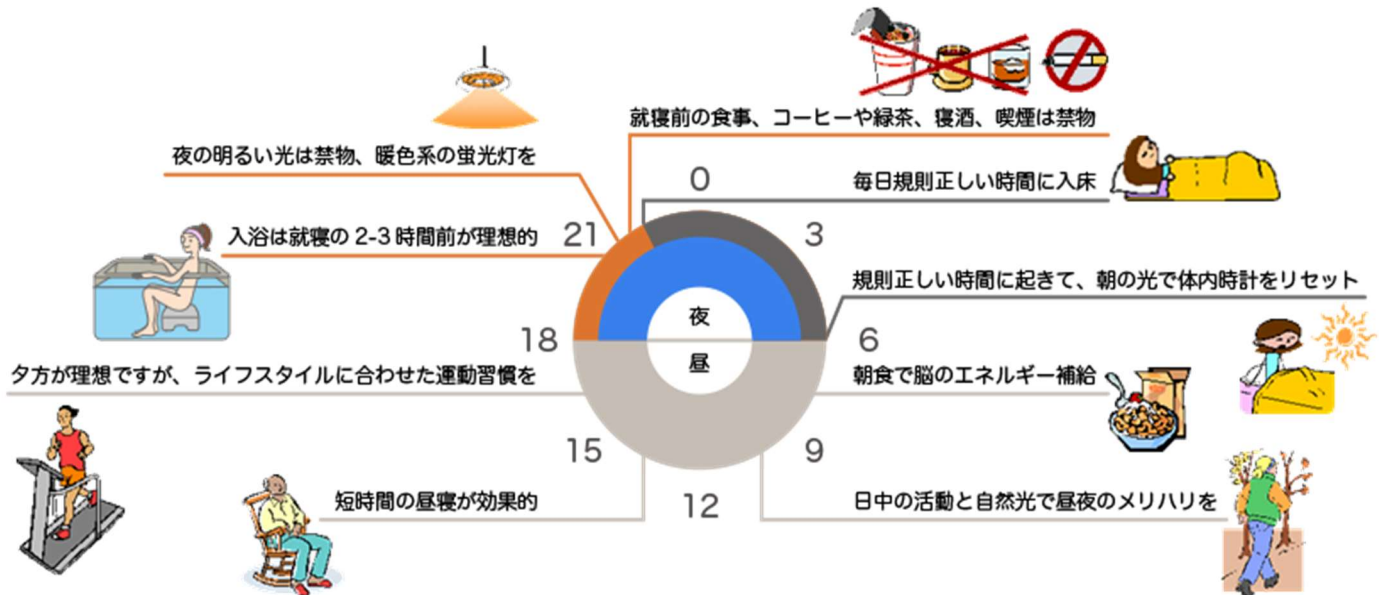
「2. 寝る前は、スマートフォンやタブレットを使わないようにしていますか？」



## 規則正しい生活習慣を身につけましょう！

なぜ規則正しいことが必要なのでしょう。体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整えそこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。

### ☆☆規則正しい生活リズムのポイント↓↓↓



## 油断禁物！！熱中症！！！！

全国的に一年で最も暑くなる時期です。自分は大丈夫と油断せずに、早めに熱中症対策を取ることが大切です。また、少しでも熱中症のような症状があれば、すぐに保健室へ来てください。

体調不良者がいたら、一人にせず必ず誰かが付き添い保健室まで来るか、近くにいる先生を呼びましょう！



△気温が25~30℃くらいでも、湿度が高い時は要注意です！！

△熱中症かもと思ったら…

- ① 水分・塩分補給(スポーツドリンクなど)
- ② 涼しいところでの休養+衣服ゆるめる
- ③ クーリング(首・脇・足の付け根など)

### 熱中症の症状



- 症状1 めまいや顔のほてり
- 症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3 体のだるさや吐き気
- 症状4 汗のかきかたがおかしい
- 症状5 体温が高い、皮ふの異常
- 症状6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状7 水分補給ができない

【参考・引用文献】

1. 環境省、熱中症の基礎知識
2. 一般財団法人 日本気象協会、熱中症ゼロへ
3. 厚生労働省、快眠と生活習慣

Have a wonderful Summer !! 😊 ☆