

ほけながよりの7月

貝塚市立第五中学校 保健室 2021年6月

梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。7月は、1年の折り返し地点でもあります。この半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立ててみるのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けない充実した日々を過ごせるよう、今から計画を立てみましょう！



夏本番！まだまだ注意！熱中症

「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



そこで

- お腹の「冷え」を防ぐ工夫**
- 1 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
 - 2 時々常温の飲み物をとる
 - 3 香辛料を加えてからだを温める
 - 4 そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



～元気に過ごそう！～夏休み

暑い夏を元気に乗り切るには、基本的な生活を整えておくことが大切です。家に中で過ごすことが多くなり、運動不足になったりクーラーで体を冷やしたりしないよう、気をつけてくださいね。また、密にならない場所ではマスクを外し、新鮮な空気をたくさん取り入れるようにしてくださいね。

SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

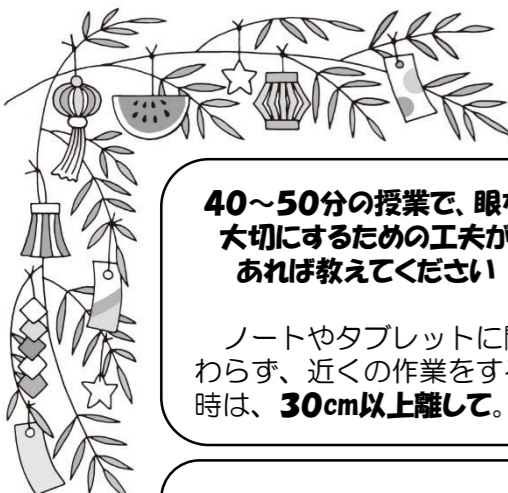
気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

夏こそ“みそ汁”で元気に！

ポイント1 栄養満点 みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

ポイント2 体を温める エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

ポイント3 熱中症対策に 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



40~50分の授業で、眼を大切にするための工夫があれば教えてください

ノートやタブレットに関わらず、近くの作業をする時は、**30cm以上離して**。

視力が年々悪くなってきているので、メガネをかけるタイミングをおしえてほしいです。

両目で0.6以下が、メガネをかけるタイミング。ショップで作るきつい矯正視力の眼鏡に気をつけて。**両目で1.0ぐらい**のゆめめに作って、作業によってつけ外しすることをおすすめする。

ブルーライトは何時間までなら見てもいいのですか？紫外線とブルーライト、どちらがより目に悪いのでしょうか？

紫外線は波長が短く強いがエネルギーはレンズに吸収され網膜まで届かない。加齢で白内障になる人が多いのはこのため。ブルーライトは、そのエネルギーが眼の奥の網膜に直接届いてしまうため、加齢性黄斑変性症（失明の原因第4位）が心配。やはり**ブルーライトの光を発するものは、長時間近くで使用しない（必ず30cm以上離して）**。

タブレットやスマホを子どもが使用する場合、どれくらいの時間で目を休ませればよいのでしょうか？スマホやパソコン、どのくらいのペースで休憩を入れるのが理想ですか？休憩中は、やはり目を閉じている方が眼は休まるのでしょうか

スマホやPCは、**①1日に2時間以内②30cm以上離して使用。③20分使ったら、20秒間、6m以上先を見て目を休める**ことが大切。

コンタクトレンズの長期使用(50年以上)による害には、どんなことがあるでしょうか？

眼の角膜やレンズには血管がない。ではどこから細胞を機能させるための酸素を供給しているかというと、眼の表面から取り入れている。コンタクトレンズはそこにフタをしているのと同じ。最近は酸素透過性の高いレンズも出てきているが、**装用時間はできるだけ短いほうが良い(8時間以内)**。長時間&長期間使用すると、歳をとってから黒目の周りから毛細血管が侵入して来たり、角膜の表面が白く濁ってきたりする（水溶性角膜症）。**角膜は再生することができない**ので濁りを取ることはできない。装用時間に気をつけて。あと市販されているカラーコンタクトレンズには、色素で角膜を傷つけてしまうものがあるので注意が必要。



いったん視力が下がると自然回復することは不可能なのでしょうか？下がった視力は、手術をしなくても回復させることは可能でしょうか？できるとしたらどんな方法がありますか？

視力低下については、子どものうちならまだそれを遅らせることはできるが、大人になると難しい。赤ちゃんは元々遠視で、8~10歳で正視になり、体や眼球の成長とともに近視になりやすくなるが、近年はその近視になり始める年齢が早くなってきている。エビデンス（科学的根拠）はないが、**①1日に2時間以上外で過ごす②1回の近業を20分以内にする③近業を1日合計2時間以内におさめる**と近視になりにくくなると言われている。

6/24 学校保健委員会 眼科医 岩崎先生に聞きました！ 「眼に関する疑問・質問！」

左右で視力が違います。なぜでしょうか？

そもそも左右の手の長さも違うので、厳密には左右の視力も全く同じではない。全く同じであることのほうが奇跡的なこと。

近視なので、家ではめがね、職場ではコンタクトを使用しています。スマホやパソコンを目の前で見ていると、焦点が合わない時があります。近視用で近くを見ているからでしょうか？

40歳を過ぎると老眼が始まる。遠近両用のコンタクトレンズがあるが焦点が合わせにくいのであまりオススメできない。近視の人は遠近両用の眼鏡をされるか、近視補正のコンタクトレンズに近くを見る時は老眼鏡を使うのがいい。



学校医 岩崎眼科クリニック 岩崎弘充先生

今年度の学校保健委員会には、PTAからも4名の役員の方にご参加いただきました。事前に募集したアンケートをもとに、岩崎先生は、黒板などで図解もしながら、くわしく、とてもわかりやすく説明してくださいました。全体を通じて、寿命が延びても眼は古くなったからと言って交換することはできない。だからこそ、若いころから大切にケアしていかなければならないのだなぁとつくづく思いました。先生には、多くの疑問質問に答えていただきました。またみなさんには、アンケートにご協力いただき

ありがとうございました！

グラウンドで風が強くて目に砂が入ってしまった時は、どんな対応が良いのか？

早急に異物を洗い流したいときは仕方がないが、**水道水より、生理食塩水のほうが眼に優しい**。コンタクトを使用している場合も使える防腐剤の入っていない使い切りタイプの目薬が良い。