ほけんだより 11月号

令和５年１１月２５日

横浜市立東鴨居中学校
保健室

１１月になり、寒さが厳しく感じられるようになってきました。
冷えが原因の頭痛や腹痛で来室する生徒も増えています。体調管理が難しい季節の変わり目ですが、衣服の調節や、運動後の着替え等の健康管理は自分でできるようにしてほしいと思います。

こんな記事が気になりました。

「寝ながらスマホで目が内側に寄りやすくなる」

ここ数年、『急性スマホ内斜視』の患者さんが増えています。と眼科医の先生が言っているという記事です。内斜視とは、左右どちらかの瞳（黒目）、もしくは両方が内側を向いた状態を指します。

「近くを見るとき、瞳は寄り目状態になります。スマホなどを瞳に近い位置で長時間眺めていると、寄り目の状態で固まってしまい、顔から近い部分以外のピントが合わなくなったり、ものが二重に見えたりするようになります。内斜視のなかでも、スマホを長時間見続けることで起こるものを『急性スマホ内斜視』と呼んでいます。
この病気は、一時的に斜視になった状態なので、スマホの利用を控え、近距離でものを見ないようにすれば、症状が軽減することも多いとのこと。しかし中には手術となるケースもあるそうです。

スマホは明るい場所で、目から離し、起き上がった状態で見る癖をつけましょう。この機会にスマホの利用時間や姿勢、部屋の明るさなどを見直しましょう。

保健室で大活躍

冷えによる頭痛や腹痛で大活躍なのが「湯たんぽ」です。

つねに手足が冷たい冷え症は病気備軍です!低体温は免疫力を下げ、血と内臓の働きを悪くする病気のもと。

「湯たんぽ」は寒さをしのぐだけでなく腹部を温めることにより、血液の循環をよくして免疫力アップします。

この他にもこんなメリットがあります。

① 乾燥しにくい **湯たんぽ**はエアコンなどの電気暖房とは違い、肌や空気を乾燥させる心配がない

② 持ち運びやすい **湯たんぽ**は他の暖房設備とは違い電源がいらず、軽量で持ち運びが簡単

③ 体を芯から温める

④ 体にフィットする

花いっぱい運動

今年も美化委員会、若竹級のみなさんの協力で校庭に彩を添えてくれています。気持ちが明るくなりますね。

地域コーディネーターの伊藤さんが用意してくださった花の特徴が書かれた資料を読むところから始まり、どの花を植えるかをチョイスしました。伊藤さんが花苗を準備してくださり、当日の花いっぱい運動でもアドバイスをいただきました。

若竹級の皆さん土の準備ありがとう

丁寧にお花を扱います

水やりもしっかりと（伊藤さんと共に）

職員玄関前でお客様のお出迎え