

保健だより

げんき May 5月 ②



令和2年5月12日
久寺家中学校



延期になった休校期間中も、皆さんには心身ともに元気に過ごしてもらいたいと思います！
そのために家庭でも気を付けてほしいことについて、振り返りの意味でもまとめてみました。

まさかイヤホンで…難聴？カビ？！

この休校期間中も耳の健康について皆さんに付けてもらいたいのが、**イヤホンの使用方法**。使い方によっては、**耳の聞こえ方に影響が出ることも…！**

◆イヤホン（ヘッドホン）難聴◆

イヤホンで**長時間、大きな音を聴き続けること**でおこる難聴（音が聞こえづらくなること）。耳から入る音を脳に伝える器官が、大きな音の刺激によって損傷を受けることが原因になります。イヤホンで音を聴く時は、**音の大きさにくれぐれも注意**しましょう。



◆耳カビ（外耳道真菌症）◆

イヤホンを**長時間し続け、耳の中が高温・多湿**になることで**カビが繁殖しやす**くなります。そうすると耳の中に炎症が起き、かゆみや痛み、場合によっては聞こえにくくなることも。イヤホンをする時には**1時間程度に一度は外して、5～10分休憩**するようにしましょう。



イヤホンをする時には **①音を聞く時の音量と、②使い続ける時間**にくれぐれも注意が必要です。家で音楽を聴いて気分転換する時は、音量も時間も“ほどほど”にして、自分の耳を大切に！

夜の習慣
見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

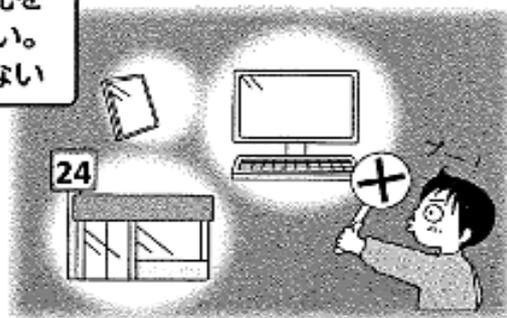
夜食には牛乳



消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

強い光を
見ない。
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら
寝る2～3時間前
ぬるい湯なら
寝る直前がいいよ！



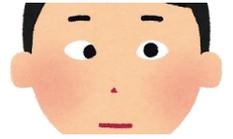
ヨクナイン



厚着で
寝ない

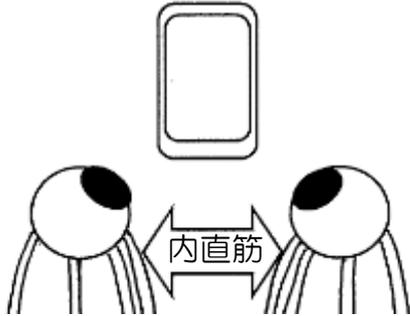
汗が蒸発しないし、
寝返りも難しくなり
寝苦しくなるよ！

あなたは大丈夫？スマホ斜視



みなさんがよく使うスマホやゲーム。使い方が原因で斜視になってしまうって、知っていましたか…？

◆ 急性内斜視の仕組み ◆ 眼球の動きに欠かせない、周りの筋肉



近くの物を見つめ続けると…

内側に向ける「内直筋」が縮み

眼球を内側に寄せる



この状態が長く続くと
縮んだまま戻らなくなる！

本を読む時はページをめくる際に目線が動きますが、本を持つよりも近い距離でスマートフォンやタブレット、ゲーム機等上の一点を見つめ続けると内直筋が凝り固まってしまいます。

◆ 急性内斜視になるとどうなるの？ ◆

内直筋が縮んだままだと両目の視線が一致しないため、**物が二重に見えるようになってしまいます**。一度なってしまうと、特殊なメガネで治療が必要になったり、場合によっては**注射や手術が必要になったり**することもあります。

◆ 斜視になっていないかチェック！ ◆



スマートフォンのカメラのフラッシュを使って、自分の目を撮影します。フラッシュの光が両目の黒目の中央にあれば大丈夫ですが、光が中心からずれている人は要注意…！また、両目で物を見るよりも片目のほうが見やすいという症状も斜視の前兆です。気になる人は眼科で相談しましょう。

◆ 予防するにはどうしたらいいの？ ◆

- ① 1日に**数時間も使用し続けることは避け、時間を決めて使うように**しましょう。
- ② スマートフォンを見る時は、**目から25～30cm離して見るように**しましょう！
目から離すことで内直筋が緊張しすぎることを防ぐことができます。
- ③ 使用中は**10分ごとに1回は1～2秒ほど遠くを見ること**を心がけましょう！

休校中、スマートフォンやタブレット、ゲーム機を使用する時間が増えるかもしれませんがくれぐれも自分の健康を害することがないように、使い方と使う時間には気を付けましょう！



《保健室からの宿題その②》

次の動画を見て 考えよう！

皆さん、5月1日に配信した、ほけんだよりの宿題動画は見ましたか…？（まだの人は今からでも間に合いますよ！）前回は、「コロナウイルスの負の連鎖を断ち切るために、自分は何ができるか」考えてもらいました。今回は、「**恐怖に飲みこまれる前にできること**」について、右の動画を見ながら考えてみましょう。特に、恐怖が嫌がる、「**あなたが笑顔になれるようなこと**」は何か、考えてほしいと思います。好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、美味しいものを食べたり…。きっと、ひとりひとりの日常の中で、**より笑顔になれることがある**と思います。そして、これからは恐怖に振り回されずに、コロナウイルスについて正しく知って、正しく恐れていきましょう！

「ウイルスの次にやってくるもの」



<https://youtu.be/rbNuikVDrN4>

引用・作成元：日本赤十字社