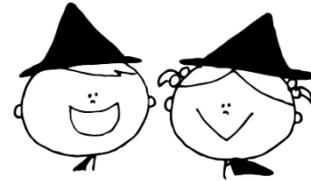


# ほけんだより 10月

平成30年10月9日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

10月の保健目標 健康増進に努めよう  
目の健康に努めよう



## 「体育祭」・「マラソン大会」が行われます！！

当日、最大限の力を出し切るためには、体力と集中力が必要です。テスト勉強で生活が乱れてしまった人はいませんか？ 自分の生活習慣をもう一度見直し、本番に向けた身体づくりをしましょう！

### 覚えておくと役に立つ☆

### よくあるけがの応急手当、正しいのはどっち？

#### 1 すり傷・切り傷

**A** 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

**B** すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



#### 2 鼻血

**A** 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

**B** 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



#### 3 やけど

**A** すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

**B** すぐに薬をぬる



#### 4 手足のねんざ・打撲

**A** 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

**B** 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



#### 5 つき指

**A** すぐに引っ張って、筋を伸ばす

**B** ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



#### 6 足のこむら返り

**A** 叩いて冷やす

**B** 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



80 89 87 76 82 71 1 : 景

体育祭・マラソン大会では、多くのけが人が出ることが予想されます。ウォームアップやクールダウンを念入りに行い、けがの防止に努めましょう。

けがをした場合でも、簡単な手当は自分で出来るようになってほしいですね♪

困ったときは対応しますので、無理をせずに、まずは相談してください◎





10月10日

目の愛護デー



# 「目が疲れる…」だけではない！ “ブルーライト”の影響とは…??

“ブルーライト”は人間の目で見ることができる光の中でも最も波長が短く、強いエネルギーを持っています。”ブルーライト”はパソコンやスマートフォン等のLEDディスプレイ・LEDライト等、私たちにとって身近なものに含まれています。実は、目だけではなく、全身に影響を及ぼします…！

## ・ ・ 目の疲れ・肩コリ・首コリ・ ・

ブルーライトは強いエネルギーを持っているため、瞳孔を縮めようとして目の筋肉が酷使されます。

## ・ ・ 睡眠の質が落ちる・ ・

ブルーライトを浴びると、夜の自然な眠りを誘う「睡眠ホルモン（メラトニン）」の分泌が減り、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりします。メラトニンは夕方から夜にかけて多く分泌されるため、夜のスマホ等の使用は控えましょう。

※スマホのナイトシフトモード・ブルーライトカットメガネ等を活用するのもよいですが、  
健康・勉強のためにも、スマホやパソコンの使い過ぎに注意!!!



## ・ ・ 肥満・ ・

上記のように睡眠の質が落ちると、生活習慣が乱れて、生理的機能の変動リズムに影響します。睡眠の質が悪いと食欲のコントロールができなくなり、肥満につながることもあります。



# 目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



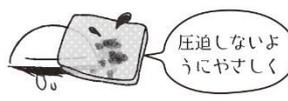
洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。



病院へは

- 視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ **すぐに眼科へ**
- とくに異常を感じない……………→ **念のためその日のうちに眼科へ**

病院へは

- ……………→ **すぐに眼科へ**
- (薬品が入ったときは、容器ごと持参する)