



# 保健室・相談室便り

平成29年10月号  
甲府西高校 保健安全部

爽やかで過ごしやすい秋の気配が感じられるようになりました。外を歩いていても気持ちがよく、どんなことをするにも適した気候です。秋と言えば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋・・・。皆さんの秋は、どんな秋でしょうか。充実した秋を、楽しんでくださいね。

## 10月11日は、健康の森ウォーキング大会です！

事故や怪我などのトラブルを防ぐためには、健康管理が非常に大切です。体調を整えて参加しましょう。

### <前日は・・・>

- ・早めに布団に入って、睡眠を十分にとりましょう。
- ・着替えを用意しておきましょう。  
(特にTシャツ・タオル等の準備を忘れずにしましょう。)

### <家を出る前に・・・>

- ・余裕をもって起きて、食事は必ず食べてきましょう。
- ・体温、食欲の有無、体全体の状態など、健康チェックをしっかりと行い、体調の確認をしてください。

### <スタート前は・・・>

- ・筋肉痛や怪我の予防のために、準備運動はしっかりと行い筋肉をほぐしておきましょう。

### <走行(歩行)中・・・>

- ・自分の体力に合ったペースを守る。マイペースで歩く・走る。
- ・水分塩分補給は必ず行いましょう。(汗が出ると体内の水分塩分が失われます。水分塩分が少なくなると血液が凝縮して心臓に負担がかかります。さらには体温が上昇して生命も危険な状態になります。)
- ・交通事故にも注意しましょう。

## 運動が過度な場合のサイン



- ・呼吸が苦しい
- ・めまいがする
- ・足がもつれる
- ・吐き気がする
- ・冷や汗が出る
- ・激しい頭痛がする
- ・足の筋肉、関節等が痛い
- ・心臓がドキドキして心拍数が増える
- ・その他、普段にはみられない症状がある

このような症状がある場合は・・・迷わずに一番近くにいる人に伝えましょう！

### <ゴールをしたら・・・>

- ・急にとまらず、歩きながら呼吸を整えましょう。
- ・汗をしっかりと拭き、体が冷えないうちに着替えをしましょう。

### <帰宅をしたら・・・>

- ・ゆっくりお風呂に入り、手足などのマッサージをしましょう。
- ・食事をして睡眠をしっかりととりましょう。
- ・ゆっくり休養しましょう。



## 10月15日は世界手洗いの日

「世界手洗いの日」はユニセフ(世界の子どもの命と健康を守るために活動する国連機関)によって設けられました。自分の体を病気から守る最も簡単な方法の一つが、石けんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。この機会に正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

- 石けんをよく泡立て、ある程度、時間をかけてしっかりと洗う。
- 指先、親指、指と指の間、手首などの洗い残しやすい場所にも注意する。
- 洗った後は、清潔なタオルで水分をきちんと拭き取る。



# 目がピンチ?! 「スマホ老眼」

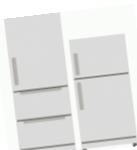
最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

## 〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



## 相談室 便り 10月号



昨今、新聞をはじめとするメディアや多くの書物で、「この世の中、便利になり過ぎてはいないか？」との論争を見かけます。平成生まれの本校の高校生と昭和生まれの教職員やご父兄の感覚は幾分違うと思います。先日の朝日新聞の記事は、「便利かどうかは、その人次第」と締めくくっていました。確かに、もっともな意見です。稲垣えみ子さん（元朝日新聞社記者）は自身の著書『寂しい生活』で、「あれば便利」はいつの間にか「あって当たり前」になっている、と言っています。記者時代の原発事故後の節電によって、それまでの暮らしぶりと自身の考え方が大きく変わり、便利商品のおかげで生活は豊かになった一方で、ものは増え複雑化してきたのではないかと、「便利な世の中」に疑問を持っています。そしてその成り行きで彼女は個人的脱原発計画を立て、生活家電を極力省く生活を決意し、実行し、その結果、便利な世の中からは想像もつかないほどの豊かな気持ちを手にすることができたと言っています。

できることが増えるということは、やらなければならないことも増えるということです。家電（いえでん）で緊急連絡しか話さなかったことも、スマホを持ち、ひとたびネット社会に入ればついでに SNS で交流したり、ついでにゲームをしたりして時間を費やしてしまいます。何がやりたいことで、何がやらなきゃいけないことか分からなくなっていると言っている稲垣さんは警鐘を鳴らしています。夏休み中にはたっぷりあった自由時間や睡眠時間も早々に元に戻し体調不良や気分不良に陥っている人もいないのでしょうか？個人的脱原発計画は無理だとしても、ある程度の個人的制約や厳しさは必要かと思います。

これまでの相談室便りで紹介した文献や書籍を相談室に置き始めました。今回の『寂しい生活』や心理系のもも置いてあります。相談室開設日には特に相談の目的がなくても、自由に来室し何となくページをめくってもらえればと思います。相談室ではご家族のお話もうかがいます。どんな小さな不安や疑問にも対応していますので、ご活用ください。

## 〈10月の相談室開設日〉

2日(月)	8:30～18:00
4日(水)	13:30～18:00
10日(火)	14:30～18:00
13日(金)	14:30～18:00
17日(火)	14:30～18:00
20日(金)	12:30～18:00
26日(木)	10:30～18:00
27日(金)	8:30～18:00
30日(月)	14:30～18:00