


# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
生徒保健委員  
担当：2-1HR  
令和2年10月

夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節になりました。でも、**集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？** ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。

今月の保健目標

スマホとの距離を考え  
寝る前の使用を控えよう！



## 知っておきたいIT眼症

目からこころの不調にも…!?

### ○IT眼症ってなに？

IT眼症とはスマホなどのIT機械を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起こる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。



### ○どんな症状があるの？

目👁️	体	こころ
<ul style="list-style-type: none"> <li>ぼやけて見えにくい</li> <li>物が二重に見える</li> <li>目が重い</li> <li>目が乾く(ドライアイ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>めまい</li> <li>吐き気</li> <li>肩や首のコリ、痛み、しびれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イライラする</li> <li>不安感、気分が沈む</li> <li>さまざまなこころの病気も…</li> </ul>

**👁️目のうるおい低下！ドライアイ**

普段のまばたきの回数は1分間に20回。でも、画面に夢中になると1分以上まばたきしないことも…！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながります。

**体、そしてこころにも…**

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉が緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてこころにも不調が起きてしまいます。

### ○どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機械を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですよね。そこで、**今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ！** できることから始めましょう。



**遠くを見てリラックス**

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりと眺めるようにするのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

**3つの50のおきて**

- 必ず **50 cm以上離れて見る**
- 連続で使用するのは **50分以内**に
- 50 cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさ**などに画面設定を





# 体温のヒミツ

体温はみんなの**体の状態がわかる「健康のパロメーター」**。毎朝、測って登校していると思います。知っているようで知らない体温のことを学んで、自分の体調を確認してください。

## ヒミツ1 体温は場所によって違う

体の表面は中心部分よりも少し低め、気温の影響を受けやすく、安定していません。ふだんは体の内部と温度が近い脇の下で体温を測ります。

脇の中心に、体温計の先端をしっかりと押し当てる。

## ヒミツ2 体温にはリズムがある (24時間で差は約1℃!)

寝ている間は低く、起きて活動をしていく中で上がっていきます。夕方ピークで夜にかけて少しずつ下がります。また、女性は月経周期によっても変動します。



片方の腕で軽く押さえて動かさない。

## ヒミツ3 平熱が36℃以下だと「低体温」

平熱が36℃以下の低体温の人が増えています。原因は運動不足や生活リズムが乱れから…。

改善するには  
よく食べ  
よく動き  
よく寝ること!

上高ノートに貼って毎日記録できていますか?

## ヒミツ4 子供は大人より体温が高い

体温は大体36.5℃±0.5℃とされています。子供は新陳代謝が活発で大人よりも少し高めです。反対にお年寄りはやや低めです。

10月体温記録表

年 組 番 氏 名

☆学校検温せず家庭での検温! 検温・マスの忘れたい人は担任へ報告しましょう。  
☆37.5℃以上の場合は無理せず、尿になる症状があれば余白に記入して保健室まで相談してください。

月	火	水	木	金	土	日
朝、検温	36.6℃					
8	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日常的には…  
発熱 37.5℃以上  
高熱 38.0℃以上

上高保健部 0892-21-1208

## 新しくなった体温記録表を活用しよう!

### Q 発熱って何度?

年齢の違いはもちろん、個人差があるのが体温。毎朝同じ時間での検温と変化で判断しましょう。心配なことがあれば必ず担任へ報告してください!



kamikou

11月7日(土) 上高80周年記念文化祭「保健委員会☆体験型企画展示☆」

## 健康祭り! 「コラボ☆健康はつらつフェスティバル!」

場所: 知今堂 時間: 10:00~12:30

なんと80周年を記念し、保健委員会のキャラクター「保っけんにゃん」誕生!!

今年は久万保健センターの職員の方とコラボ♪して、ブースも倍の広さに!?  
保健センターの専門家の方は食やこころの健康などなど…♪  
そして、保健委員のテーマはもちろん大注目「感染症」!  
受付でシトラスリボンをつけ、「マスクデコレーション」や「フェイスシールド作り」♪  
ぜひぜひかわいくデコってください☆

よろしく~  
にゃあ~♪

