



保健だより



厚木東高等学校 保健室
令和4年 5月23日

4月から6月までの間、学校では様々な健康診断が実施されています。健康診断はみなさんの健康状態を知る大切な機会です。感染症対策のこともありますので無理は禁物ですが、なるべく欠席のないようにしましょう。今後実施予定の健康診断は、5/27、6/15の尿検査、6/7の1年生内科健診、6/14の耳鼻科健診、6/16の歯科健診です。



検尿



○新型コロナウイルスの感染対策について

今年のGWは、コロナ禍に入ってから初めて、制限のない状態で迎えました。その結果、GWを過ぎてから、再び感染者数に増加の傾向が見られ、第7波の可能性も考えられているようです。オミクロン株が流行して以来、若い世代の感染者数が増えており、学級閉鎖になっている学校も出ています。気を抜かずに手洗い、うがい、マスクの着用をし、感染症対策を徹底させましょう。また、学校医さんが、感染予防の重要な手段としてワクチン接種も推奨していました。

つづけよう!



○カラーコンタクトの害について

みなさんは、カラーコンタクトの色が何から作られているか
知っていますか?実は、あの色は金属から作られています。



カラーコンタクトの多くは色素面が眼球に直接接触する形となっているため、視力の低下や目のかすみなどを起こす病気になるリスクが高いと言われています。色素面をレンズで挟み込み、直接眼球に触れないよう工夫してあるもの(サンドイッチ製法)もありますが、現時点ではわずか2社しか生産していません*。安全性を確認するポイントとしては、「医療機器承認番号」というものがあります。これは厚生労働省から発行され、国から販売の承認を受けたことを証明するものです。本校にも、休日にカラーコンタクトを使用している人や、将来使用しようと考えている人がいるかと思います。使用の際には、安全性をよく見極めるよう心がけましょう。

カラーコンタクトに限らず、視力矯正用の透明なコンタクトも、使用方法によっては病気に罹る危険性があります。長時間の使用や、不十分な洗浄、指定された期間を超えての使用等はしないようにしましょう。*眼科医より
参考・引用：株式会社クリーフル 通販サイト Begirl「基礎講座」より

～保健室より～

新年度がスタートしてから、早くも2ヶ月が経とうとしています。学校生活はどうか?始めは誰でも、心身ともに緊張して過ごしています。疲れが溜まりやすかったり、そこから体調を崩してしまったり・・・、ストレスを感じている自覚がなくても、体に症状が出てくることがあります。「好きな音楽を聴く」「美味しいものを食べる」「散歩する」「ゆっくりお風呂に入る」「たくさん寝る」「考え事から離れる」「大きく深呼吸する」など、自分に合った方法で適度にリラックスし、「心と体に優しく」を意識して過ごしましょう。保健室での相談やSCの予約も受け付けています。いつでも気軽に声をかけてくださいね。



中でも深呼吸は、自律神経を整える上でも有効です。呼吸が浅いと、ストレスを感じていなくても、ストレス状態だと体が勘違いして自律神経が乱れ、頭痛やめまい等を起こすことがあります。今はマスクで呼吸が妨げられやすいので、意識的に深呼吸を行うようにしましょう。

