

ほけんだより 10月号



令和7年10月30日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

大中祭、とても盛り上がりましたね。きっとそれぞれにいろんな思い出ができたことと思います。どんなことを経験し、感じていましたか。全ての経験がきっとみなさんの財産になっていくと思います。この経験をまた次に、活かしていきましょう！

さて段々と冬が近づき、朝晩は特に冷え込むようになり、体調を崩す人も増えてきています。体調にも意識を向けて、手洗いうがいも続けていきましょう。

今年の健康診断が終わりました

おかげさまで無事、本年度全ての健康診断が終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

《 治療報告書のご提出をお願いします 》

学校での健康診断は、「診断」ではなく、症状のない段階での病気や異常を発見するための、「スクリーニング検査」です。必ずしも、病気や異常を確定するものではありません。お子さんの健康保持のため、「治療報告書」が届いたら、専門医の検査を受け「治療報告書」を学校へご提出ください。

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意!

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見る時は、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



【頭痛での来室が増えています!】

寒くなってきたこともあり、体調を崩す人が増えています。特に頭痛での来室が多く、片頭痛の診断がある人もいますが、中には原因はわからないけど毎日のように頭が痛い、頻りに頭が痛くなるという人もいます。頭痛にはいろいろな種類があり、原因もさまざまです。睡眠不足やストレスが原因で起こることもあれば、病気が隠れていることもあります。「これくらい大丈夫。」と思わずに頻発する場合には、一度病院を受診しましょう。またその際には『どのような時に』『どんな痛みがあるか』『どのくらいの強さ』なのかも答えられるようにメモをしておきましょう。

緊張型頭痛	頭全体が締め付けられるような痛み。慢性的なストレスや目の疲れ、長時間同じ姿勢が続くといった事が原因で、首や肩などの筋肉の血行が悪化している人に生じやすい。
片頭痛	脈をうつようなズキンズキンとする痛みが特徴。部分的に激しく起こる。頭痛が生じる前に目の前がチカチカする、吐き気がするなどの前兆があることも。生理周期や気圧、騒音などの関与も推定される。
群発頭痛	眼をえぐられるような激しい痛み。必ず片側の頭に起こる。痛い頭と同じ側の眼が充血したり、鼻水が出たり、額の発汗など自律神経症状が現れる。痛みは15分~長いときは3時間程度続く。体内時計との関連性もあると言われている。



【 ころのほけんしつ*カフェ* 】

みなさん、人間関係や学校生活などで何か問題が起きたとき、どうしていますか? 解決策を考える人は多いと思います。それも大切なことですが、すぐには解決できない問題が起こった時、不安になったり、ぐるぐると考えごとが止まらなくなって困った経験はないですか? そんな時、『自分と対話をする』ことで問題が解決しなくても楽になる、ということがあります。

- ① 自分が感じていることを自分に聞いてあげる
- ② 自分が本当にしたいこと、したかったことはなんだろう? と自分に聞いてあげる

わたしたちは無意識でも意識的にも日々いろんなことを感じています。ですがつい、『これをやらなきゃ』『次これしなきゃ』と考えることに追われ、問題が起きても解決策ばかり考え、気持ちを置いてきぼりにしがちです。でも本当は、わたしたち人間は【気持ちをわかってほしい】という生き物なんです。嬉しい、楽しい、悲しい、寂しい、悔しい、イライラ... 日々いろんな気持ちがわいています。人に気持ちを受けとめてもらえるとうれしくなりますね。それを自分で自分にするために、あえて自分に質問し、出てきた気持ちや感じたものを受けとめてほしい、のです。なんかモヤモヤするな、胸が苦しいな、喉が詰まってるな、など身体の違和感や心のモヤモヤが出てきたらチャンス! それは何か感じていることを知らせてくれています。その時に『今何を感じてるの?』と自分で自分に声をかけてあげてみてください。繰り返し聞いていくと、自分の感じている気持ちに気づいたり、ほっとする感覚を感じられ、解決していなくても不思議と楽になります。 続く... ☆

