

保健通信

令和元年10月21日
益田翔陽高等学校 保健室



10月になり、日中と朝晩の気温差も大きく体調不良を訴える人も増えてきました。季節の変わり目はやはり体調を崩しやすいものです。さらに2学期は体育祭や翔陽祭など学校行事も多く、日々の勉強や部活動以外にもやるが増え、お疲れの人も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ自分の心と体に耳を傾け、規則正しい生活を送り、早め早めに体力回復をしていきましょう。

食中毒…気をつけよう翔陽祭

例年、翔陽祭では色々な食品が販売されます。農場や食品加工で作られた製品だけでなく、クラスなどで販売する唐揚げやクッキーなど多種多様な食品が取り扱われます。翔陽生だけでなく、家族や地域の方など来校された皆さんが、安全に食事ができるように、翔陽生全員で食中毒に気をつけましょう。



《食中毒予防のポイント》

1. 菌をつけない…石けんで手洗いをしよう。爪は短くしよう。使用する用具も清潔に。傷のある手指で食材を触らないようにしよう。
2. 菌を増やさない…食材は低温（10℃以下）で保管しよう。
3. 菌をやっつける…加熱調理をしっかりと行おう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。



目と心はつながっている！

心身症のひとつに、心因性の視覚障害というものがあります。その中でも最も多いのは視力の低下です。みなさんは、心の問題が視力低下につながっていると思ったことはありますか。じつは、悩み事があることで目が見えなく、または見えにくくなってしまふことがあるのです。では、それはどうやって見分けたらよいのでしょうか？このような視力障害は、学童期や思春期の子どもたちに多く見られます。心因性視力障害の場合は、近視や遠視があってもめがねをかけてもよく見えるようにはなりません。検査しても、目そのものには異常が見られません。



心因性視力障害

原因は？

心に不安定な状態が起きた場合に起こってしまうようです。その原因はストレスです。家庭内の問題や学校関係のトラブルなどが主な原因であることが多いようです。

治療法は？

ストレスの原因を取り除くことが、まずは大切です。心の問題は、ゆっくり経過を見ながら解決していきましょう。



目薬が効果があることもあります。



一度“度のないめがね”を一時的にかけてみると効果があることもあります。



問題の原因が家庭環境にある場合は、親子でカウンセリングを受けることが効果的です。

今後の
スクールカウンセラー
来校日

10月29日(火)

11月12日(火)

11月27日(水)

いずれも

13:30~17:30