

ほけんだより 10月

目を大切に



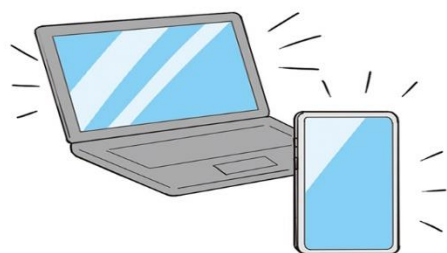
10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる (1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



見えにくくなってきたなど感じる人や、健康診断で眼科受診を勧められている人は、早めに受診し学校に報告しましょう。

夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。



夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。

【10代の月経～我慢しないで！婦人科受診もひとつの方法です～】

月経に伴う体調不良

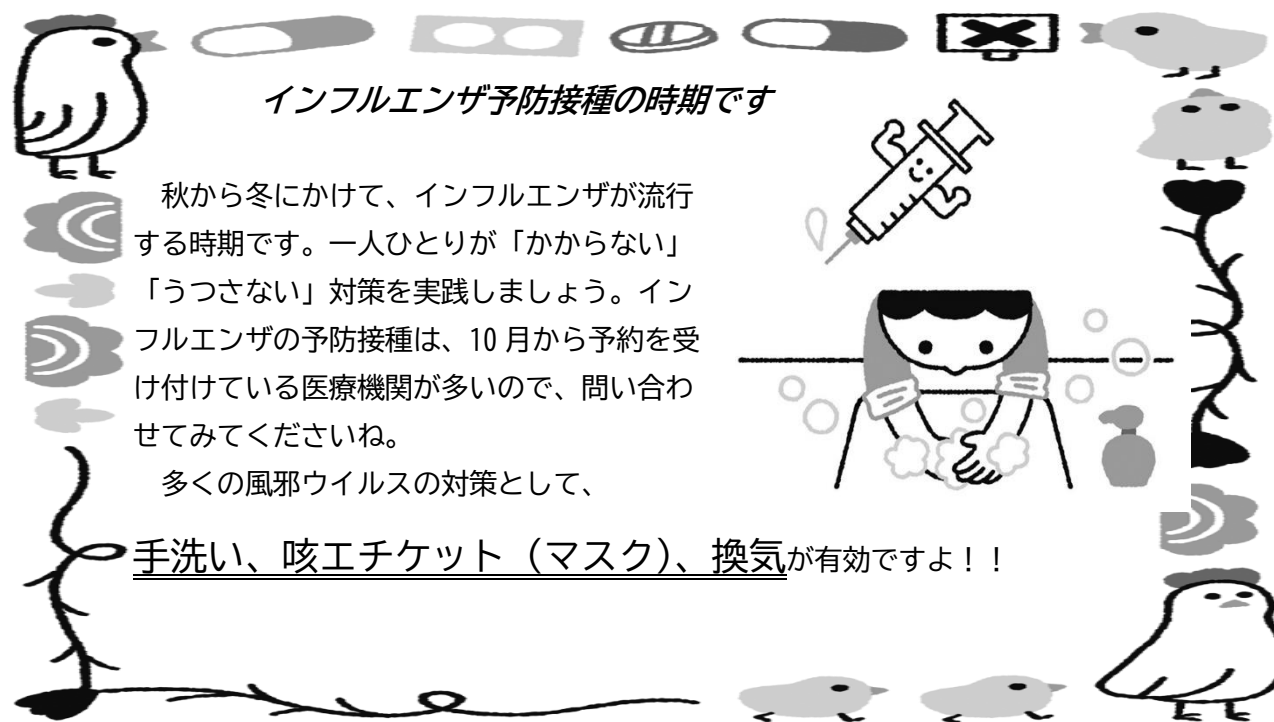
月経困難症、過多月経、貧血、月経前症候群（PMS）など、日常生活に支障をきたす体調不良は治療が必要な場合があります。月経痛の重い人が将来子宮内膜症を発症するリスクは、痛みのない人に比べて2.6倍も高くなることが知られています。また、月経困難症のある思春期女性は、うつ症状や不安の頻度が高いという報告もあります。将来の病気を予防するために、なるべく早く治療を開始することが必要なケースもあります。

月経に振り回されず、生きるために

月経に伴う体調不良には、保険適用のある低用量ピルや黄体ホルモン製剤が有効な場合があります。子宮内膜の増殖を抑え、月経量を減らし、月経痛を軽くするほか、女性ホルモンの変動を抑えてPMSを改善し、月経周期を調整することができます。受験やスポーツの大会など、月経を避けたいイベントがあるときには、3カ月前までに婦人科で相談してみることもひとつの方法です。

婦人科は女性の一生をサポートし、健やかな毎日のお手伝いをするところです。つらい月経痛をじっと我慢しなくても良いのです。ぜひ、婦人科を上手に活用してみてくださいね。

▶引用 少年写真新聞 高校保健ニュース 2024年6月8日号
アトラスレディースクリニック 院長 塚田訓子



インフルエンザ予防接種の時期です

秋から冬にかけて、インフルエンザが流行する時期です。一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。インフルエンザの予防接種は、10月から予約を受け付けている医療機関が多いので、問い合わせてみてくださいね。

多くの風邪ウイルスの対策として、

手洗い、咳エチケット（マスク）、換気が有効ですよ！！