



太陽の光が近視を防ぐ！

近年、子供の近視が世界中で増加しています。近視は、眼鏡をかければよいとして、これまでは問題視されていませんでしたが、緑内障や網膜剥離等、将来の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきました。

最近の研究では、日中に屋外で過ごす時間（1日2時間以上）が多い子供は、近視を発症しにくく、近視の進行も少ないことが分かっています。直射日光を浴びなくても、建物の影や木陰で過ごすだけで効果があります。

私の周りでも、小学校からサッカーや野球をしていた人は、視力が良い人が多いような気がします。熱中症や紫外線の影響にも配慮して、屋外での時間を増やしてみてください。

参考：文部科学省発行「子供の目の健康を守るための啓発資料」 2年4組保健委員（藤田）

保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「インフルエンザ、異例の9月流行 各地で注意報レベル、全世代に拡大」

毎日新聞デジタル 2023. 9.22

季節性インフルエンザは、例年12月初めぐらいから流行が始まる。インフルエンザに詳しい菅谷憲夫・慶応大客員教授は「子どもだけでなく高齢者の入院患者も出始めており、感染は全世代に広がりつつある。今後大きな流行になると考えられる」と警告する。

厚労省によると、9月末までに年度内に供給されるワクチンの半数以上の量が出荷される見込みとしている。菅谷さんは「特に高齢者は、新型コロナワクチンとともにインフルエンザのワクチンも早めに接種してほしい」とし、手洗いや屋内でのマスク着用、換気などの励行も呼びかける。



私は、予防接種をせずインフルエンザにかかってしまい、とてもしんどかった思い出があります。これから西条地域はお祭りもあるので、今後の流行が心配です。

特に3年生の皆さんは、入試や就職試験等、大切な時期ですので、予防接種を含めて、予防対策をしっかりと行ってください。

2年4組保健委員（櫛部）

知っておきたい頭痛のこと

頭痛の原因で多いものは、片頭痛と緊張型頭痛があります。
この2つの頭痛について特徴や対処法を知っておきましょう。



ズキズキと脈打つ痛み…「片頭痛」

特徴

- ・ 頭の片側や両側にズキズキと脈打つ強い痛み
- ・ 吐き気や嘔吐を伴うことが多い
- ・ 光や音に過敏になる
- ・ 前兆

片頭痛では痛みの前に「閃輝暗点(せんきあんてん)」という前兆がよく見られます。視界にキラキラとした光が広がり、その後片頭痛が起こります。

対処法

空腹や睡眠不足、光や音、月経、ストレスなどが誘因となることがあります。生活リズムを整え、避けられる誘因があれば気を付けましょう。

繰り返す場合は、病院を受診しましょう。片頭痛と診断されて、薬を処方された場合は、携帯しておく心安いです。



頭が締めつけられるように痛む…「緊張型頭痛」

特徴

- ・ 締めつけられる・圧迫されるような重い痛み
- ・ 片頭痛と違い、嘔吐や光や音の過敏は伴わない
- ・ 比較的痛みは軽度



対処法

長時間同じ姿勢や無理な姿勢をしていたり、精神的な緊張・ストレスを感じたりすること、が誘因となります。スマホの使用時や勉強をしている時の姿勢に気を付けてみましょう。

また、ゆっくりお風呂に入り、心身をリラックスさせることで改善します。運動不足が関係しているため、適度な運動も必要です。