

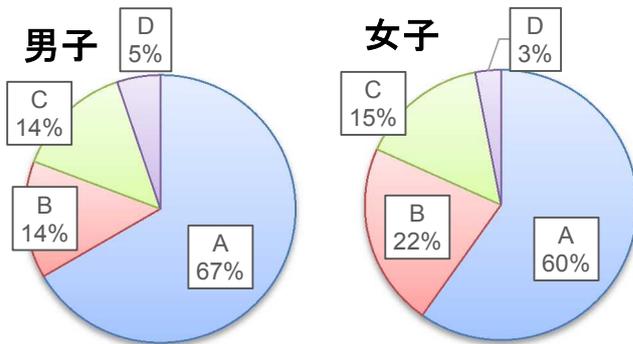
ヘルテック 10月号

2018年10月発行
 熊本工業高等学校
 生徒保健委員会
 北原（土木2）
 作村（建築2）



1学期の視力検査の結果については、夏休み前に個人への通知がされています。視力がCやDだった人は、矯正が必要ではないか、メガネやコンタクトレンズの度数がっているか、眼科専門医に相談してみましょう。すでに受診した人は、その結果を保健室に提出してくださいね。

【熊工生の視力検査結果】



積極的に目の休養を！

周囲の情報の約85%は目から入ると言われています。普段の生活でも、無意識のうちに目を酷使しているものなのです。意識して目を休ませましょう。

あなたは大丈夫？ドライアイ👁️👁️



パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありませんか？

涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 何となく目に不安感がある
- 目が乾いた感じがする
- 光をまぶしく感じやすい
- ものがかすんで見える
- 目が痛い
- 目やにが出る
- 涙が出る



- 目が赤い
- 目がかゆい

12の項目中、5つ以上当てはまる人は、ドライアイの可能性が高い

ドライアイが進行すると目の表面に傷がつき、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはないから」などと放置せず、おかしいと思ったら、早めに眼科を受診してください。特に、コンタクトレンズを使っている人は、ドライアイになりやすいので要注意！



☆予防方法☆

- ①目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む。
- ②テレビ・モニター画面は目の位置より下に置いて見る。
- ③コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を！

10月17～23日は「薬と健康の週間」

薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても、薬を飲めば治る」「食事をしなくてもサプリメントさえ摂ればいい」などと考えるはないでしょうか？

病気やけがを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼り過ぎて過信することなく、上手に付き合っていきたいものです。



♥♥♥♥♥♥熊工祭で発表します！♥♥♥♥♥♥

テーマ：「救命と AED ～熊工生だからできること～」

日本では、毎年約7万人を超える心臓突然死が発生しています。また、病院の外で心停止となった人が会社に復帰できる確率は、10%以下と言われています。ただし、その場にいた人が、素早く心肺蘇生を実施すると、救命の可能性が高まると報告されています。つまり、心停止からの救命と社会復帰には、その場にいた人の力が、非常に重要であることがわかります。

そこで、生徒保健委員会では、救命と AED をテーマに決めて、ステージ発表と展示発表（壁新聞のエリア）をします。



お楽しみに!!

「AEDに関するアンケート」への協力、ありがとうございました！

質問は「熊工には、AEDが3台あります。AEDが設置されている場所はどこですか？」というものでしたが、残念ながら、正解した人はあまり多くありませんでした。ちなみに正解は・・・

事務室前

体育科
職員室

機械情報棟
の1階

あなたは何問
正解できた?!