

2020年5月14日

# 保健だより 5月



日出学園中学校・高等学校 No.189

臨時休業が延長となり、みなさん様々な思いを持っていると思います。健康調査で「昼夜逆転してしまっている人」、「勉強に集中できなくて悩んでいる人」などの回答があります。5月7日よりZoomでホームルームをすることになり、生活リズムは整えやすくなってくると思います。また学校での時間割に沿った形でオンライン授業を行うことで学習する習慣が整いやすくなっていくのではないのでしょうか。

外に出ることができない状態が続いていますが、5月になり、暦の上ではもう夏です。青葉、若葉などという清々しいイメージの言葉で表されるように、5月は1年のうちでも過ごしやすい時季。ぜひ朝起きた時や、課題に行き詰った時は窓を開けて風や日差し、香りをいっぱい感じてみてくださいね。

## ～ 自宅で過ごすときに気を付けて欲しいこと ～

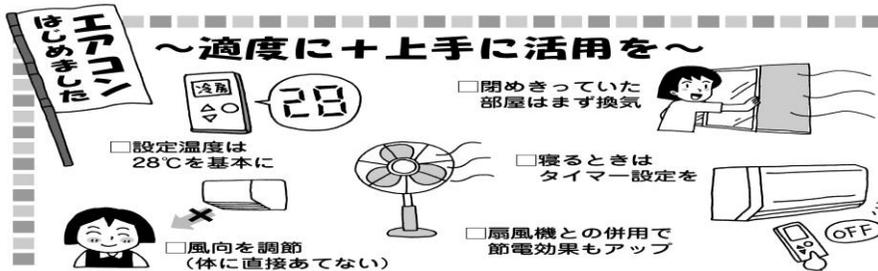
自宅で過ごす時間が長くなり、パソコンやスマートフォンを用いてのオンライン学習をする機会や友達とのやりとり、ゲームをする時間が以前よりも増えていると思います。

それに伴い、頭痛や肩こり、腰痛、目の疲れなど身体の不調、またSNSやメールなどで他の人と上手く意思疎通が取れないことなどで心の不調が出てきている人がいるかもしれません。当てはまる人は、ぜひ参考にしてみてください。

### ① 室内でも熱中症に注意

～適度に+上手に活用を～

- 設定温度は28℃を基本に
- 締めきっていた部屋はまず換気
- 寝るときはタイマー設定を
- 扇風機との併用で節電効果もアップ
- 風向を調節(体に直接あてない)



のどが渇く前に、こまめに水や麦茶などの水分補給をしましょう！



### ② 姿勢に注意

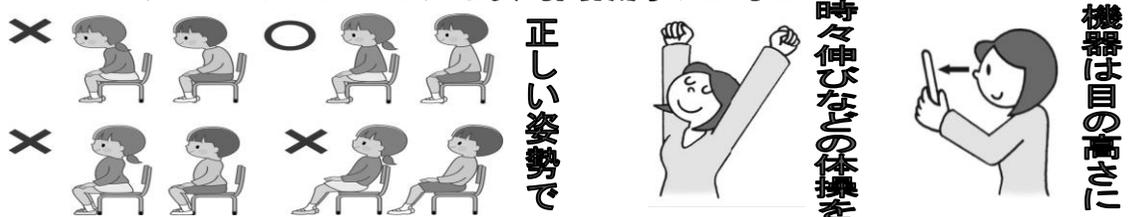
首の骨は頭を支えるために緩やかなカーブになっていますが、パソコンやスマートフォンの操作を長時間していると、うつむき気味の姿勢・猫背の姿勢になっていることが少なくありません。そのような姿勢が続くと、首の痛み・肩こり・頭痛などを引き起こします。

### パソコンやスマートフォンを長時間使用する時は…

正しい姿勢で

時々伸びるには体操を

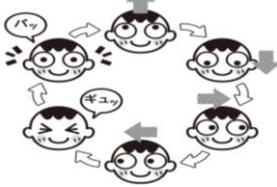
機器は目の高さより



### ③ 疲れ目に注意

長時間画面を見ていると、目の奥が痛くなったり、まぶたが重くなったり、目が乾燥したり、目がかすんだりといった症状はありませんか？ひどい場合には頭痛や吐き気の症状がでることもありますので、次のことを休憩時間に取り入れてみてください。

#### 1) 目の体操 2) 目の休憩 3) 目の周りの血流改善 4) 目のリラックス



遠くのものを見て目の筋肉をリラックス



### ④ パソコンのキーボードやスマートフォンの操作に注意

親指でキーボードやタッチパネルを頻回に叩く操作を頻回に行うと、親指を伸ばす腱、あるいは広げる腱に負担がかかりやすく、この2つの腱とこれらを包む腱鞘のむくみを起こしやすくなります。



これは一般的には「ドケルバン病」と呼ばれていて、最近は「スマホ腱鞘炎」という呼び方もされているようです。以前は、美容師・ピアニスト・テニスプレーヤーなどの職業病と言われていましたが、最近は若者にも増えてきているようです。

#### 【 簡単なチェック方法 】

親指を他の指で包んで握りこぶしを作り、手首を小指側に曲げます。その時、☞の位置に痛みが出たり、☞の位置を押して痛みがあればドケルバン病の可能性ががあります。



#### 【 治療法 】

##### 1) 家で出来ること(安静にすること・患部の固定)

- ・症状が出たら、まずは親指を動かしすぎないように安静を保ちましょう。
- ・テーピングやサポーターで患部を固定しましょう。

##### 2) 病院でしか出来ない治療(腱鞘内注入・手術治療)

- ・経過が長く症状が進行している場合、ステロイドの薬と局所麻酔薬を混ぜたものを腱鞘と腱の間に注入します。それでも再発を繰り返す場合、手術治療が行われます。

#### 【 予防法 】

- ・使う回数を少なくする
- ・スマートフォンは両手で持って操作する
- ・親指で叩くスピードを下げる
- ・操作を他の指で代用する

### ⑤ 心のサインに注意

定期的に classi や Google classroom で“相談室だより”も配信されていますので、そちらも参考にしてみてください。



考えが思い浮かばなければまず深呼吸！

過去と他人は変えられない！

#### なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

～保健室からのお知らせ～ 文部科学省から生徒分のマスクが届いており、登校再開時に配布予定です。