

# 保健だより



九州から東海は記録的な早さで梅雨入りしましたが、関東の梅雨入りはまだ発表されませんね。毎朝洗濯物を干しながら空を見上げては「そろそろ？」などと考えてしまいます。ジメジメと身体にまとわりつくような暑さを感じることも増えてきました。マスクをして過ごす2回目の夏がもうそこまで来ています。自分の身体からの声に耳を傾け、無理をせずに過ごしていきましょう。

## 検診を終えた校医さんからのアドバイスを紹介します

**コンタクトレンズについて**：カラコンやサークルレンズのカラーフィルムは、透明フィルムと透明フィルムの上に挟まれていなければならないのですが、安い物だと表面（まぶた側）や一番内側（眼球側）にカラーフィルムが位置しているものもあり、それらを使うと色素が直接目に触れることで沈着し、入れ墨のような状態になってしまう事例も出ています。また、カラコンはカラーフィルムを挟み込む分だけ層が厚くなりますので、どうしても酸素透過性が落ちてしまいます。十分な酸素が行き届かないと、目の透明度を保つ細胞にダメージを与えてしまいます。若いうちには症状が出ない場合もありますが、後になって後悔しなくても済むよう今から注意してください。

**ドライアイについて**：高校生でもドライアイの症状を呈している子は多く見受けられます。ドライアイは目の傷、睡眠不足、ストレス等々で引き起こされます。「目が乾く」のはもちろんですが、「外にいると涙が出る」「自転車をこいでいたら（風を切って）涙が出てきた」「光や照明がまぶしい」等と訴える人の中にも高率でドライアイが隠れています。眼科の外来ではドライアイの乾燥の程度を調べることができます（例：目に薬を入れて、蒸発時間を測定する等々）ので、症状が思いあたる人は受診してみてください。ドライアイの治療は、点眼薬を中心とした対症療法が主ですが、目薬の選択肢はかなり多いです。スキンケアで例えると、さっぱりローション的な軽いものから、しっとり潤す乳液タイプのようなものまで幅広く用意されています。自分に合うタイプを徐々に見つけていけば、症状はかなり緩和されます。

**顎関節に違和感がある人**：顎にストレスがかかる原因はたくさんあります。ほおづえ・うつ伏せ寝はその代表的なものです。また、無意識に歯を噛みしめている場合もあります。ついやってしまうという人は気をつけましょう！ 一口に「顎関節の痛み」といっても“筋肉からの痛み”と“骨からの痛み”というのがあります。花粉症発症の考え方と同じで、多くの要因が重なり合って容量を超えた時に症状が出てくると思ってください。少しでも予防するために、目の周りの筋肉・頬や顎の周りの筋肉・側頭部マッサージが効果的です。顎関節も「関節」ですので腕や膝が時々鳴るように、時々音が鳴るのはそれほど心配ありません。時々音が鳴るだけなら様子を見ていれば良いでしょう。音が鳴る頻度が高かったり、口の開きが悪くなったりした場合はかかりつけの歯科医院を受診してください。

## 「生理の貧困」という言葉を聞いたことがありますか？

経済的な理由などから生理用品を入手することが困難な状態にある「生理の貧困」。

2021年3月初旬に、ある番組が「学生の5人に1人が生理用品の入手に苦労している」など、日本でも「生理の貧困」が広がっている実態を報道して以降、この問題は急速に注目を集めるようになりました。この問題については、ここ数年、世界各地で大きな“うねり”が生じているのだそうです。日本でも各都道府県で検討や対策が取られるようになってきています。



## 生理用ナプキンの配布について

①太田ベンチャークラブ様より、生理用品を寄贈していただきました。コロナの影響により経済的に困窮する学生が増え、生理用品の購入に困っているとのニュースを知り、会の活動の一環として取り組むことにしたとのことです。20枚1セットで、手紙が添えられてラッピングしてあります（写真参照）。5/27 到着分については5/31に3年生に配布しました。1・2年生には後日配布する予定です。



②群馬県では、女性の生理用品に係る経済的負担を解消する取組として県有施設の女性用トイレに生理用品を配置することになり、県立学校でも女子生徒への生理用品の提供を行うことになりました。**本校での提供場所は、当面「保健室横トイレ」と「保健室」です。手元に生理用ナプキンがない場合は利用してください。多くの生徒が利用できるように、使う分だけ持ち出すようにしてください。**今まで保健室で渡して、後日返却してもらっていた生理用ナプキンですが、今回の群馬県の措置に伴い、返却は不要となりました。生理用品について等の相談なども遠慮なく保健室へ☆



## 健康観察記録表フォームの活用について(6/1~)

今まで使用していた「健康観察記録表」が、「健康観察記録表フォーム」として配信されました。「健康観察」は、その日の健康状態を確認し登校しても大丈夫かどうかを判断するものですので、毎朝登校前に検温してその場でフォームへの入力を済ませてください。発熱等の風邪症状がある場合は「公衆衛生」の観点から登校を見合わせ、家で休養してください。健康観察をして記録することで自分の体調を知り、また、自分自身の行動を振り返ることができます。新型コロナウイルス感染の可能性があるような行動（マスクなしで、1メートル以内で15分以上の接触/向かい合っておしゃべりをしながらの食事など）は慎み、万が一心配される行動をとってしまった場合には、きちんと行動の記録に残しておいてください。