



2020年10月20日
岩国市立岩国中学校
保健室

目と体の健康

太陽や照明、スマートフォンやパソコン等の端末から出ているブルーライトは、健康へ影響を及ぼすため、正しく付き合うことが大切です。

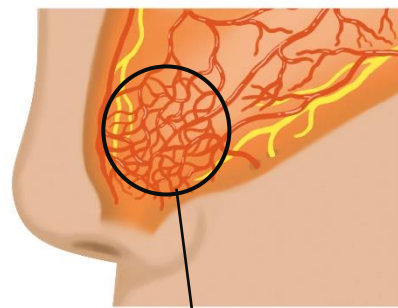
ブルーライトには、体を目覚めさせる作用があります。朝起きて、太陽に含まれるブルーライトを浴びることは、健康維持に必要なことです。しかし、夜寝る前に浴びてしまうと、睡眠ホルモンを抑え、眠れなくなってしまいます。目に近づけて使う機器は、ブルーライトの影響が出やすく、目が疲れる原因にもなります。健康のためには、**寝る2時間前にはデジタル機器等を使用しない、目から30cm以上の距離をとる、画面の光量を下げる**等の対策が必要です。



鼻出血の止め方

保健室には、鼻出血で来室する生徒がとても多いです。正しい止め方を身に付け、焦らず対処できるようになりましょう。

出血部位は、多くの場合、鼻の入口から約1cm入った、毛細血管が集中したところで、「キーゼルバツハ部位」と呼ばれます。アレルギー性鼻炎により、かゆくて鼻をこすったときに出血することもあります。



キーゼルバツハ部位

《応急処置の手順》

- ① 楽な姿勢で座って、親指と人差し指で小鼻をしっかりとつまむ。
- ② 顔はやや下向きにする。(血液がのどに流れて咳き込んだり、気分が悪くなったりするのを防ぐため)
- ③ 10～15分ほど、鼻をつまんだまま、様子を見る。



《注意すること》

- ・首を後ろにそらさない。(血液を飲み込んでしまいます)
- ・首の後ろを叩かない。
- ・30分以上出血が止まらない場合は、受診をする。

感染症予防のため、規則正しい生活、手洗い、マスクの着用、毎朝の検温・健康観察等、基本的な対策を今後も継続しましょう。