



やっと秋らしい季節になりました。9月の保健室は相談事が大変多く・・・毎日ごった返していましたが、皆さんのその後はいかがでしょうか。10月10日は「世界メンタルヘルステー」です。1992年に定められ10年以上が経ちましたが、意外に知られていないのではないのでしょうか？メンタルヘルスを正しく理解する機会になればいいですね。



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば。年間100万人もの子どもの命が守られ、下痢によって学校を休まなければいけない子ども達が大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。この機会に、正しい手洗いを意識してみませんか？



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

10月10日は目の愛護デー

日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

2027年より性同一性障害は性別不合一

国際疾病分類（ICD）って知っていますか？疾病や傷害および死因の国際的な基準で、診断や統計調査などに用いられるものです。その最新版の和訳が2027年中に施行され、これまで使用されていた病名がより実態にあった名称に変わることがわかりました。

例えば、性同一性障害は疾病や障害ではなく、性の健康に関する状態として「性別不合一」を採用。その他、糖尿病やプール熱等も変更が検討されているようです。また、オンラインゲームなどのやり過ぎで日常生活が困難になる状態は、「ゲーム行動症」と新たに加わることもわかりました。

<主な変更>

性同一性障害→性別不合一

心的外傷後ストレス障害→心的外傷後ストレス症

適応障害→適応反応症

発達障害→神経発達症

多動性障害→注意欠如多動症