

# ほけんだより

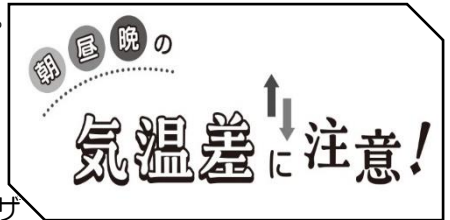
10



2023.10.16

大阪府立東住吉総合高等学校 保健指導部

ようやく秋らしい気候になってきました。  
この時期は一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。温度調節を行い、風邪をひかないようにしましょう。



今年は例年より早い時期にインフルエンザが流行しはじめ、冬に向けて再度感染拡大の可能性もあります。新型コロナウイルス感染症も減少傾向にありますが、まだまだ注意が必要です。また季節外れのアデノウイルス感染症も流行しています。

予防対策は同じなので、各自で健康管理ができるようにしましょう。

## 冬に向けて 感染症の予防対策！！

- ① 外出後に手洗い、うがいをする。
- ② 咳が出るときはマスクをする。
- ③ 室内の適度な湿度（50～60％）を保つとともに、換気に心がける。
- ④ 十分な睡眠とバランスのとれた食事をする。
- ⑤ 人混みや繁華街への外出は控える。
- ⑥ 流行前にワクチン接種をする



### インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



10月17日～23日は



◀覚えておこう!▶

## 薬を飲む タイミング

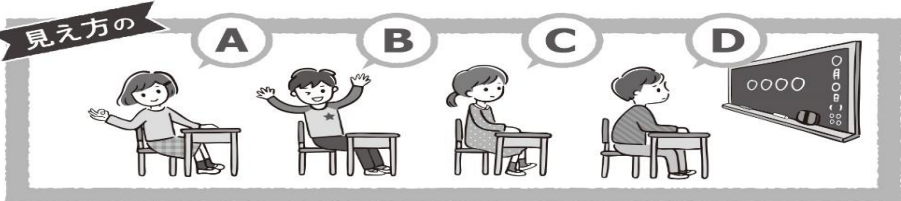


コップ1杯の水で、  
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

10月17日～23日は、

薬と健康の週間です。薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつです。しかし、使い方を間違えるとかえって健康を害することにもつながってしまいます。薬は用法・用量を守って正しく使いましょう。

## ◆◇10月10日は目の愛護デー◆◇です!!



**A [ 1.0以上 ]**

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

**B [ 0.7～0.9 ]**

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

**C [ 0.3～0.6 ]**

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

**D [ 0.2以下 ]**

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

## 学校感染症の出席停止期間(学校保健安全法施行規則第19条より)

◆インフルエンザ：発症した後（次の日から数えて）5日を経過し、かつ、解熱した後（次の日から数えて）2日を経過するまで。

◆新型コロナウイルス感染症：発症した後（次の日から数えて）5日を経過し、かつ、症状が軽快した後（次の日から数えて）1日を経過するまで。

※ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではない。

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



# 10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。