

ほけんだより October

栗東高校保健室 2023.10.6

少しずつ秋らしい気候になってきました。特に朝晩は冷え込むので、体温調節のできる服装を心がけてください。新型コロナウイルス感染症だけでなく、例年より早い時期ですが、インフルエンザも流行しています。ずるずると風邪症状が続いている人も多いです。基本的な感染予防の手洗い・うがい・換気をいつもより丁寧に行うようにしてください。



＼ スマホ老眼にご注意を！ ／ 参考：「健」2023年10月号

目のピントは「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が固くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、スマホなどを近くで見続けることで目に負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。

まずはチェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



予防・軽減のためのトレーニング

目を動かす

顔を動かさず、目をぐるっと1周させ、目の周りの筋肉をほぐそう。

遠くを見る

窓の外の色を眺め、目の筋肉をゆるめ、リラックスさせましょう。

まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やそう。目の表面に潤いを！

目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしよう。目を休ませます。



＼ インフルエンザ注意報 ／

季節性インフルエンザが流行しています。例年であれば12月～3月が流行時期ですが、今年は滋賀県でも9月から流行期に入っています。少しでも様子がおかしいかも?と感じたら、病院を受診してください。

■ インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	普通の風邪
発病	急激	ゆるやか
発熱	38℃以上の高熱	平熱 もしくは 37℃台
強い全身症状 (悪寒、頭痛、関節痛・ 筋肉痛、全身のだるさ)	ある	ない
上気道炎症状 (のどの痛み、鼻汁、 鼻づまり)	全身症状に続いてみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い



■ 感染症対策 (新型コロナも同様です)

場面に応じてマスクを着用し、咳エチケットを守ろう。



帰宅後は、手洗いを必ずしよう。



栄養と休養を十分に取らしましょう。



■ 出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで