

保健通信



令和5年10月2日 発行
 滋賀県立八幡工業高等学校
 保健室

10月になり、長い残暑もようやく落ち着いてきました。3年生は就職・進学試験などで忙しい時期ですね。1・2年生の皆さんも、3年生の真剣な面持ちや、面接練習にいそしむ姿、清潔感のある身だしなみに整った姿など、1学期とは違う先輩の姿をたくさん目にする機会があったかと思います。大切な試験を前に、今までにない疲れを感じているのではないのでしょうか？ほっと一息、リラックスできる時間作りを意識して、乗り越えていきましょう。

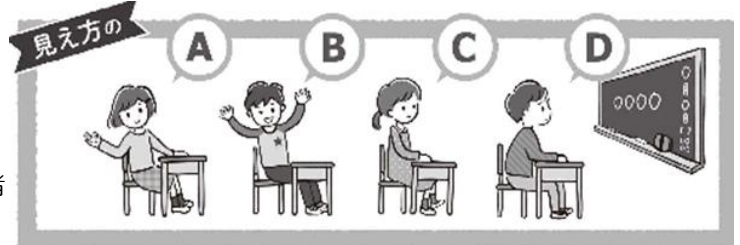
10月の予定

目の健康相談

対象：1学期身体測定で昨年と比べ視力がぐっと下がった者
 (主に視力がDへ急激に低下した者)

※お知らせ用紙を受け取った人は保健室へ来てください。

保健室では、いつでも視力測定を受けることができます。
 特に3年生は、運転免許取得前に自分の視力の把握を！



- 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が
- 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

早い

インフルエンザ流行シーズンに突入!

効果的な感染症対策とは、**基本的な感染症対策**を・**複数組み合わせ**・**続けて行う**こと!



インフルエンザ

予防接種 Q & A

～今年は早めのワクチン接種の検討を～

Q いつ受ければいいの？

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。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

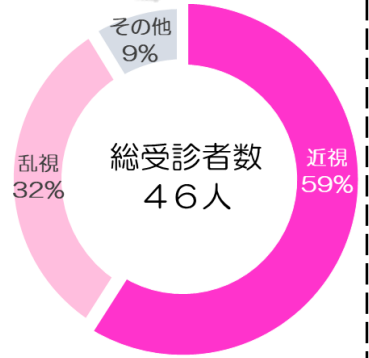
10月10日は「目の愛護デー」

目の愛護デーとは、10月10日に目の健康を守るために制定された記念日です。

10、10を横にすると人の顔の目と眉に見えることから、1947年に中央盲人福祉協会により定められました。

右のグラフは、1学期健康診断で眼科受診勧告を受け、受診した皆さんの結果です。約6割の人が近視の診断を受けました。

授業でタブレット、休み時間に息抜きスマホ、お家時間にパソコンの大画面で動画鑑賞などなど、今や生活と切っても切り離せない存在になったデジタル機器。そのツケは目に返ってきます。正しい利用はもちろん、目をいたわることも忘れずに・・・👁️



【読書やタブレットを使用するときの注意点】

- 画面などから30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の明るさを適切に調節する

やってみよう👁️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、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイグ.....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回
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



涙の働き、つてなまに？

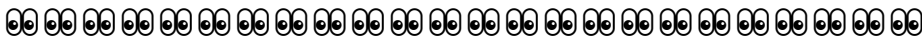


通常3秒に1回ほど無意識に行われているまばたき。デジタル機器などの画面を見ているときは1分に3~4回ほどに減少しています。今だってほら！まばたきを忘れていませんか？

涙を目全体にいきわたらせ、涙の働きを最大限引き出すために、まばたきはなくてはならない行為です。

<デジタル機器使用中のまばたきのポイント>

- ★デジタル機器で作業するときは、意識的にまばたきを増やすこと
- ★3秒に1回、優しく・ゆっくり・完全に目を閉じること (パチパチするだけでは涙はあまり出ないと言われています)



意外と知らない？正しい目薬の差し方！

- Q1. 目薬をさすときは、2~3滴一気にさす。
- Q2. 目薬をさした後、目をパチパチして薬をなじませる。
- Q3. 目薬をさした後、目を静かに閉じて薬をなじませる。
- Q4. 目薬をさした後、しばらく目を開いたままじっとし薬をなじませる。
- Q5. 目薬をさした後は、目頭を押さえて薬が鼻に流れないようにする。
- Q6. 目薬を2種類以上合わせて使うときは、5分経ってから次の目薬をさす。



👁️ 疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/>	目がかすむ
<input type="checkbox"/>	目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/>	目が乾く
<input type="checkbox"/>	目が赤い
<input type="checkbox"/>	目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	目に異物が入っている感じがする
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	頭痛がする
<input type="checkbox"/>	吐き気がする
<input type="checkbox"/>	肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。