

10月 ほけんだより

茅ヶ崎北陵高校
保健室
平成 28(2016)年

10月に入り、金木犀の香りや稲を刈る田んぼ道、ハロウィンの飾り付けなど、秋の景色が広がってきましたね。秋になると“〇〇の秋”という言葉をよく耳にします。みなさんは何の秋が当てはまりますか？自分に合ったそれぞれの秋を見つけて、いろいろなことにチャレンジしてみてくださいね。また、朝晩は涼しくなり、季節の変わり目も肌で感じるようになりました。服装を工夫して体温調節を上手に行い、健康の秋にもしていきましょう！

目は疲れていませんか？

脳の情報の約80%は、目から得ているそうです。日々の授業や家に帰ってからのテスト勉強に受験勉強、ちょっとした息抜きの時間に読書やスマホ・・・毎日の生活の中で、目の活動はフル回転しています。

《目の症状チェック！》

- かすむ
- ぼやける
- しょぼしょぼする
- 目が重い
- 充血する



症状が当てはまる人へ

休憩したら症状は回復しますか？
回復しない人は眼精疲労かも・・・。
他にもこんな症状はありませんか？

- 肩や首の痛み
- 頭痛
- 不眠
- 食欲不振
- イライラ
- 不安感
- 気分の落ち込み



思い当たる症状がある人は、生活習慣を振り返って、目のケアを行いましょう！

★自分でできる目のケア★

- 眼科で定期健診を受ける（メガネやコンタクトレンズの度数を確認）
- 目を閉じたり、遠くを見て目を休める
- 睡眠をたっぷり取る
- 目の周囲を、ぬれたタオルで温めたり冷やしたりして、血行をよくする
- 意識してまばたきをする

（スマホを使っているときは、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることもあります）



あなたの利き目はどっち？

右利き、左利きと利き手があるように、目にも利き目というものがあります。利き目というのは視力の良い方というわけではなく、無意識のうちに主体的に見ている目のことだそうです。

①両手の人差し指と親指で輪を作り、
両手を伸ばす

②輪の中に目標物を1つ入れる

③片方ずつ目を閉じる

★★★目標物が輪の中に納まる方が利き目です！★★★



利き目も利き目ではない目も、いつも頑張って働いている目です。たまには十分休ませてあげてくださいね。

流行中の感染症について



○ マイコプラズマ肺炎

寒くなってくると毎年ノロウイルスやインフルエンザが流行しますが、今年はマイコプラズマ肺炎の感染が広がっています。一般的に肺炎とは子供や高齢者など免疫が弱っている人がなりやすいと思いがちですが、マイコプラズマ肺炎は、若くて健康な人が発症しやすく、また重症化しやすいといわれています。主に咳やくしゃみなどの飛沫感染、菌が付着した手すりを触る事による接触感染により感染します。しかし、菌の潜在期間が長く発症までに時間がかかるので、感染に気づかず周囲に菌を撒き散らす危険があります。

— 症 状 と 予 防 法 —



マイコプラズマ肺炎の症状は、咽頭痛、咳や発熱などの風邪症状から始まり、だんだん症状が重くなると言われています。熱が下がっても、咳が一ヶ月以上続くこともあります。マイコプラズマ肺炎の咳は特徴的で、空咳のような咳が連続してでることがあげられます。そんな、マイコプラズマ肺炎を予防する為に、

○マスクを着用する

○うがい手洗い

○タオルの共有はしない

・・・ということを心がけましょう！

～正しいマスクの使用方法！！～

感染症予防の必需品マスクですが、10人に7人が間違っているとされています。しっかり予防ができるように、今回は簡単にまとめてみました。

その① マスクの表裏、上下をしっかりと確認する

マスクの折り目が下向きにくるほうが表(外側)です。ゴムの接着部が外側にくるようにしましょう。逆につけてしまうと埃や花粉がたまり逆効果です！ 上下は針金がついているほうを上ようにしましょう。

その② すき間を作らない

必ずアゴまわりまでマスクが被さるようにしましょう。鼻周り・アゴ周り・頬周りにぼっかりとすき間が空いてない事を確認しましょう。

その③ マスクをはずすとき、フィルター一部分に触らない

フィルター部分には、菌や花粉が大量についているので、取り外すときには必ずゴムの部分を持って取り外しましょう。