ほけんだより10月

令和５年10月16日
五所川原農林高等学校
保　健　室

木々の葉も色づきはじめ、秋らしくなってきましたね。朝晩と日中の気温差が大きいせいか、頭痛、咳、のどの痛みなどの風邪症状での欠席や保健室利用者が増加しています。**衣服の調節をしっかりする、栄養と休養を十分にとる**などして体調管理に努めましょう。

これから先、五農祭、修学旅行等の大きな行事があります。**行事に影響が出ないよう、一人ひとりができることをしっかりとやりましょう！**

♪♬♫♩♪♬♫♩♪♬♫♩♪♬♫♩♪♬♫♩♪♬♫♪♬♫♩♪♬♫♩♪♬♫♩♪♬

10月10日は目の愛護デー

10月10日は『眼の愛護デー』でした。10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。生活の中で大切な役割を果たす目。みなさんは自分の目を大切にしていますか？この機会に、目の健康について考えてみましょう。

●五農生の目の健康で気になること●

● **視力がC･Dの人の割合･･･男子 26.9%　女子 27.7%**

→C・D（視力0.7未満）の割合が高いのは、**男女とも１年生**です。
きちんと黒板の字が見えていますか？ 生活上不便を感じることはありませんか？メガネ、コンタクトの度数は合っているかな？
メディア（スマホ、テレビ、ゲーム等）を長時間使用していませんか？

● **コンタクトレンズを正しく使用していますか？自己判断は×！**

→コンタクトレンズは**高度管理医療機器**であり、自己判断で安易に使用できるものではありません。また、**不適切な使用は眼の病気の原因**となります。使用期限を守っていますか？清潔な手で正しい方法で手入れしていますか？安価なカラコンも粗悪品があるため注意が必要です。

10月の学校保健目標　・目の健康について考えよう
・感染症対策を徹底しよう！

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

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。

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。

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。

目に良い食べ物もとろう
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

あなたは薬を正しく使用していますか？

10月17日～23日は
≪薬と健康の週間≫です

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。
頭痛や生理痛等の体調不良の際に市販薬を服用したり、治療中で処方薬を服薬している人もいると思います。**みなさん、薬を正しく使っていますか？**必要がないのに「とりあえず薬」と飲んでいる人はいませんか？友達や家族に処方された薬を安易な気持ちでもらって使っている人はいませんか？薬を服用する際は薬品名を確認し、説明書をしっかりと読みましょう。その上で正しい用法･用量を守り服用しましょう。

守ろう！ 薬の約束 3つのない

薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

<お願い> **保健室は無料の薬局ではありません。**ふだんから頭痛や月経痛等で市販薬を服用することが多い人は、もしもの時に備え、自分で用意してきてください。

インフルエンザと診断された生徒も出ています

インフルエンザ予防接種 Q&A

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？

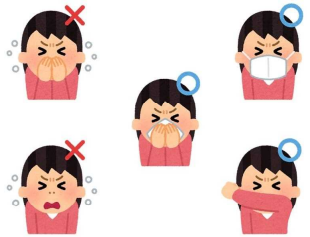
A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

10月からインフルエンザの予防接種も始まっています。今年は例年の流行期を前にすでに日本各地でインフルエンザの流行がみられています。接種を希望する場合はかかりつけ医などに確認･相談してみましょう。特に2年生は12月に修学旅行もありますので、保護者と相談して計画的に受けるようにしましょう。接種費用は4,000円前後です。

感染症対策をしましょう！

常時換気
前後の窓と欄間を
10cm程度開けよう

こまめに、ていねいに
手洗い･手指消毒を！
手指の衛生



咳エチケット
咳やくしゃみをしている人、
のどが痛い人は
マスクを着用しましょう