

保健だより 10月



令和5年10月2日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：鈴木紗知

10月に入り朝夕の気候も秋めいてきました。体調管理の仕方も暑さ対策から寒さ対策に変わりつつあります。寒暖差の激しい今の時期は、体調を一番崩しやすく、保健室来室も風邪気味の人が増えています。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も例年よりとても早く、近隣の小中学校ではインフルエンザによる学年・学級閉鎖措置を取った学校もあります。手洗い・うがいを日頃から徹底し、寒暖差を衣服で上手に調節して体調を整えましょう。

目の健康について考えよう

こんな時はすぐ病院へ
目のケガ

ボールがあたった！
振り回していた棒があたった！
指で目を突いた！

目のケガにはこんなキケンも！

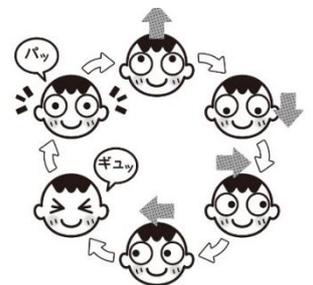
- 目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる
- まゆの上のだぼく…視神経を傷つける
- 眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる

こんな時はすぐに眼科へ！

ぼやけて見える	二重に見える	ゆがんで見える
見えないところがある	目が痛い	

日常生活の中で、見ない日はないスマホやテレビ、パソコンなどの発光体。これらを見ているときは目をあまり動かすことがなく、常にピントの調節の筋肉が緊張している状態になっています。また、まばたきも減少することから目が乾きやすくなり、目の疲れがたまっていきます。

目が疲れた・・・と感じるときは、目を休めることが大切です。蒸しタオルで目を温めたり、遠くの景色を見つめたり、目を前後左右に動かしたりして目の緊張をほぐしましょう。



インフルエンザも早めの対策を！！

この時期から始めたいインフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。手洗い・うがい、人混みを避ける、室内の加湿など侵入しにくい生活環境をつくることや、バランスの良い食事、睡眠と休養、適度な運動を心がけ免疫力を高めてインフルエンザを予防しましょう。

ワクチン接種もインフルエンザへの有効な備え

予防接種を受けても、インフルエンザを100%防ぐことができるわけではありません。しかし、かかりにくくなったり、かかっても重症化の予防につながったりとされています。ただし、アレルギーがある方や副反応が心配な方は、おうちの人や医療機関と相談のうえ接種の判断をしましょう。

歯みがきもインフルエンザ予防に有効！

口の中の細菌は、ウィルスが粘膜に入り込みやすくなる酵素を作ります。このため歯みがきが十分でなく、細菌が多い状態ではインフルエンザに感染しやすくなってしまいます。細菌は睡眠中に増殖するため、朝晩の歯みがきをしっかり行って口の中を清潔に保つことが予防につながります。