

保健だより10月



令和5年10月
北宇和高校保健室

記録的な暑さもようやく落ち着き、過ごしやすい季節になりました。これから特に朝晩はどんどん気温が下がってきます。寒暖差から体調を崩さないよう、天気予報をこまめに確認し、気温や自分の体調に合わせて衣服を調節しましょう。



毎年、冬から春にかけて流行するインフルエンザ。しかし、今年は感染が収束しないまま秋を迎え、早くも9月中旬に県全体で注意報の基準値を超えました。特に宇和島保健所管内では、第37~39週(9/11~10/1)まで3週続けて警報レベルの流行となっています。現在はやや減少傾向にあるものの、これから冬にかけてさらに感染が広がる恐れがあります。引き続き、場面に応じたマスクの着用や咳エチケット、換気、こまめな手洗い等の感染対策を徹底しましょう。

うつらない・うつさないためのキホンを確認！

体調確認



体調に異変があれば体温を測る。
熱があるときは無理せず休む。

手洗い



石けんと流水を使い、20秒以上洗う。

咳エチケット



咳やくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。頻繁に出るときはマスクを着用。

10月17日~24日は



必ず守って！薬の飲み方



用法・用量を守る



水かぬるま湯で飲む



処方薬は
あげない・もらわない

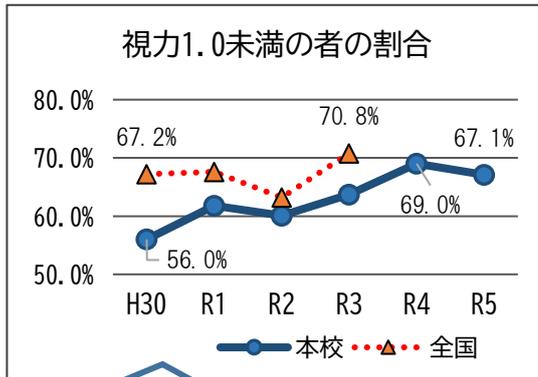
勝手に割ったり
開けたりしない

クスリをリスクにしないために

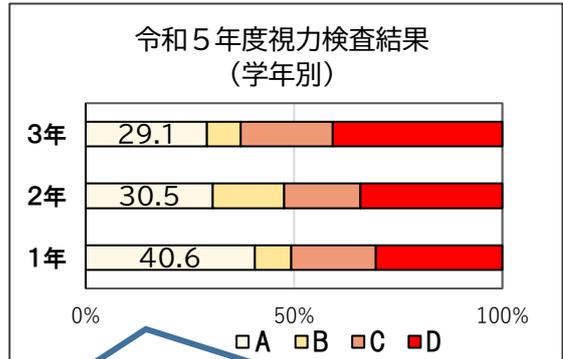
「薬物乱用」という言葉を聞くと、多くの人は覚せい剤や大麻など、法律で所持や使用が禁止されている薬物を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、ドラッグストアなどで手に入る市販薬でも、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、やはり「薬物乱用」にあてはまり、依存症など心身への重大な影響が起こりうるのです。薬は、どんなものでも『リスク』を伴うということを絶対に忘れないでください。

* 自宅にある市販薬を飲む場合も、「薬の名前」や「自分の症状に合う薬か」、「用法・用量は正しいか」を必ず自分で確認してから飲むようにしましょう。

視力が低下していませんか!?



視力 1.0 未満の北高生の割合が、5 年前に比べて 11% 増えています。



上の学年ほど、裸眼視力が A(1.0 以上)の生徒の割合が少なく、D(0.3 未満)の生徒の割合が多くなっています。

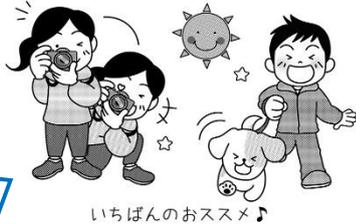
*視力 1.0 未満のすべての人が近視ではありませんが、視力が悪くなる原因は近視が最も多いです。

*近視になると、遠くが見えにくくなるだけでなく、将来、進行すると失明してしまう可能性もある「緑内障」や「網膜剥離」などの様々な目の病気になる確率が高くなってしまいます。

	緑内障	網膜剥離
弱度近視	4 倍	3 倍
強度近視	14 倍	22 倍

近視は目の病気の始まり…

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

日光に当たる時間が少ない子どもの方が近視になりやすいことが分かっています。

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?

コロナ禍で、近視予防のために、やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

30分に1回、20秒以上、遠くを見よう

明るい部屋で。



手元だけでなく、部屋全体を明るく♪

画面や本から 30cm 以上離れよう!

背中を伸ばしてよい姿勢になれば、自然と距離をとることができます。目が近くなりすぎないように、意識してみましょう。

特に、読書や勉強、スマホやゲームなど、近くを見る時間が長い人は、要注意!

