

# 保健だより10月



令和2年10月  
北宇和高校保健室

10月も終わりに近付き、朝晩の冷え込みが強くなってきました。寒暖差に注意して衣服を調節し、体調を崩さないようにしましょう。特に運動後は、汗の始末をしっかり行い、からだを冷やさないように気を付けてください。

マスクの着用・咳エチケットや、こまめな手洗い・換気などは、新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。今後も継続し、様々な感染症から身を守りましょう。

朝晩・日中の



気温差に注意

## インフルエンザ予防接種について

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があることから、今年は過去5年で最大量のワクチン(最大約 6,356 万人分)が供給される見込みです。

10月1日から65歳以上の高齢者を対象とする定期予防接種が始まり、26日以降は、それ以外の年齢の人も対象になっています。ワクチンを打って抗体ができるまでにまでには2週間ほどかかるので、接種する場合は早めに(11月から12月上旬までに)済ませましょう。

インフルエンザ



予防接種は流行前に

## マラソン練習が始まりました

練習で体調不良やけがを引き起こさないためには、いつも以上にしっかりと健康管理をすることが大切です。練習前に十分な準備と健康観察を行い、自分のペースで走りましょう!

- 睡眠は十分にとれましたか?
- 朝ご飯を食べましたか?(食欲がなくても、脱水にならないよう水分は必ず摂取すること。)
- 汗拭きタオルや水筒を準備していますか?
- 走りやすい靴を履いていますか?
- 足の爪を切っていますか?
- 走る前にしっかり準備運動をしていますか?

### 次の日に起こる筋肉痛...

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



### 運動中・直後の筋肉痛は...

肉ばなれかもしれません! すぐに冷やしましょう。ひどいときは受診をおすすめします。



# あなたの視力、大丈夫！？

みなさんが起きている間、目は休むことなくずっと働いています。目は一生ものです。目の健康を保つためにも、目が働いている間、目にやさしい生活を心がけてください。また、1学期に実施した視力検査の結果、眼科受診が必要な人（視力が C または D の人）には「受診勧告書」を渡していますが、6割以上の人は受診できていません。まだの人は放置せず、早めに受診しましょう！

## <視力低下や目の不調を放置するとこんな影響が…>

- ・黒板の文字が見えにくい・集中力の低下 → **学習効率が低下**
- ・注意力の低下 → **けがをしやすい**
- ・スポーツにおけるパフォーマンスの低下（特に球技では、大きな影響がある）
- ・目の病気のリスクが高まる（気付かないうちに病気が進行してしまうことも！）

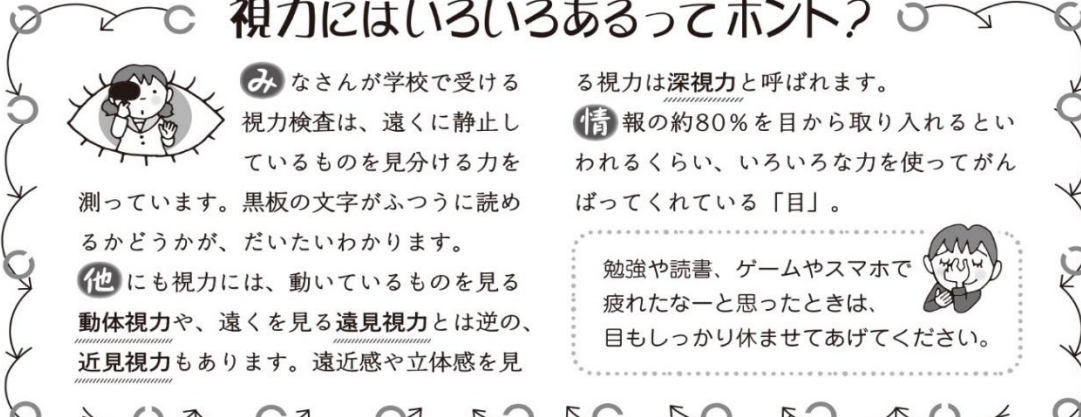
### 視力にはいろいろあるってホント？

**み** なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

**他** にも視力には、動いているものを見る**動体視力**や、遠くを見る**遠見視力**とは逆の、**近見視力**もあります。遠近感や立体感を見る視力は**深視力**と呼ばれます。

**情** 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな—と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



## ドライアイを悪化させる3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

### コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



### エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

### パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

ドライアイが原因で視力が低下することも……。蒸しタオルで目を温めるのもドライアイの改善に効果的です。症状がある人は、市販の目薬に頼りすぎず、眼科を受診しましょう。

## ☆保健委員会からのお知らせ☆

11月7日の文化祭で、「北高健康まつり～疲れていませんか？あなたの目～」と題し、展示を行います。スマホ等の使用と健康に関する調査結果及び資料の展示のほか、視力測定・まちがいさがし・立体視・ホットアイマスクなどの体験コーナー、血圧・体脂肪率などの健康チェックコーナーもあります。ぜひご来場ください♪