



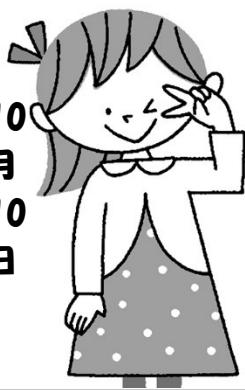
保健だより 10月



夏から秋へ。ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。朝夕の寒暖の差がつくこの時期は、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。体が冷えてしまわないように、衣類で調整しましょう。



目の愛護デー
10月10日



大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



対策は・・・

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を 傾ける

床に両足を つける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして 深く腰掛ける

タブレットを 使うときは・・・



30分使ったら、 遠くを見て目を休めよう



見え方のフシギ 目の「さっかく」

A タテの線とヨコの線は 同じ長さ？

B まん中の●は 同じ大きさ？

C 長いヨコの線は すべてまっすぐ？

D 3本のヨコの線は 同じ長さ？

E □はゆがんでいない？

F 2つの○は 同じ大きさ？

A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

見るときの 注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくんだり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目を休ませて、休けいを取りましょう。

ストレスケア

ストレス状態が長く続くと、こころやからだに不調が現れることがあります。そうしたストレスに上手に対処するためには「3つのR」が大切だと言われています。それぞれ「R」で始まるストレス対処を取り入れてみましょう。

①Rest

「休息」「休養」

②Recreation.












「気晴らし」「娯楽」

③Relax

「くつろぐ」「緊張を解きほぐす」



～「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナ」の知識～

症状	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発熱 	○ (平熱～微熱)	◎ (高熱)	◎ (平熱～高熱)
咳 	○	◎	◎
息切れ 	×	×	○
のどの痛み 	◎	○	○
鼻水 	◎	○	△
筋肉痛・関節痛 	○	◎	◎
頭痛 	△	◎	○
下痢 	△	○	△
体のだるさ 	○	◎	○
くしゃみ 	×	◎	×
味覚の異常 	×	○	○

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この秋～冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加え「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。自分で安易に判断するのは禁物（まず受診！）ですが、病気についての知識としておさえておいてください。

インフルエンザによる出席停止期間について

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

