

10月になり、秋らしい風が吹き込んでくるようになりましたね。朝晩は特に寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい季節になりますので、体調管理をしっかりして、感染症を予防しましょう。さらに、1年生と3年生は遠足、2年生は修学旅行が待っていますね。遠足や旅行先で体調を崩さないように事前に準備をしたり、計画を立てたりしましょう。

10月10日は



皆さん、自分の目を大切にしていますか？学校保健統計調査結果によると、裸眼視力1.0未満の生徒の割合は年々増加傾向にあります。実際に、南宇和高校では、近視や乱視の生徒が多いです。明るい部屋での生活や電子機器を長時間使用しないなど視力を悪化させる環境要因を取り除き、少しでも視力低下を予防するようにしましょう。視力が低下した場合は、眼科を受診して適切な矯正器具を使用しましょう。

視力低下のサイン

これ  
やっていませんか？

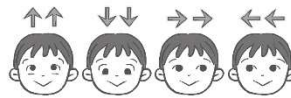
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

目が疲れたときは

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



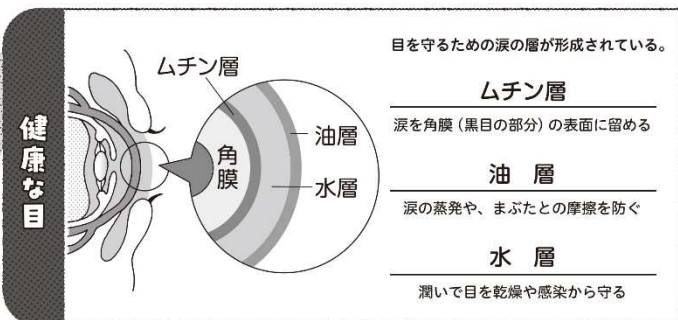
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

中学生にも  
増えている

## ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。



日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目き包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。



「骨と関節の日」を知っていますか？「十」と「八」を組み合わせると、「ホ」になることと、「体育の日」にも近い日にちであり、骨の健康にふさわしい季節であることから日本整形外科学会が決めました。骨がもろくなる「骨粗しょう症」などを予防するために、若いうちから運動や規則正しい生活を送ることが大切です。何歳になっても、自分で歩いて運動ができるような体づくりをしていきましょう。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

— 納豆を食べよう —

カルシウムもビタミンKも含まます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



秋の花粉症に注意



秋になり、花粉症や感染症になりやすい季節になりました。クラス内でも、くしゃみをしたり、鼻をすすったりする人が増えてきているのではないのでしょうか。花粉や細菌を体に付けないために、手指消毒やマスク、換気などを徹底して、体調管理を万全にしましょう。「いつもと違う」と感じたら、体温測定をしたり、無理をせずに休養をしっかりとったりしましょう。

手洗い忘れていませんか？



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。

