

保健だより 10月



令和5年10月12日
須恵町立須恵中学校
保健室

10月に入り、少し涼しくなってきました。この時期は、昼間の気温は比較的高いですが、朝と夜が涼しくなるため、服装の調節がむずかしく、体調を崩しやすくなります。特に、寝る時の服装や環境(窓を開けて寝るなど)には十分に気を付けて、体調を崩さないよう気を付けて下さいね。

これからの時期は、合唱コンクールや中体連新人戦などが控えていて大事な時期ですので、各自十分に対策をして、体調バッチリの状態でご帰校をお願いします。

インフルエンザにご注意ください！！

福岡県では先月よりインフルエンザの流行期に入っており、先週インフルエンザ注意報が発表されました。この40年あまりで、最も早い時期での発表とのこと。

今後、気温も下がってくるため、流行の拡大が予想されます。こまめな手洗い、手指消毒、咳エチケットなど基本的な感染症対策を心がけてください。



インフルエンザ対策のポイント

- こまめな手洗い・消毒
- 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給
- 咳エチケット(咳やくしゃみが出る時はマスクやハンカチで口を押えましょう)
- 適度な加湿や換気
- ワクチン接種



(ワクチンは接種後、効果が現れるまでは2週間ほどかかり、効果は約5か月間持続すると言われています。ワクチンの接種で発症を40~60%防ぎ、重症化予防にも効果があります)

インフルエンザ出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は【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】となっています。体調が回復しても、出席停止期間中は登校できませんので確認をお願いします。

※新型コロナウイルスの出席停止期間は【発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで】です。いずれも発症日を0日目とします。



出会ったときはゆっくりと
その場を離れる



大声を出さない

黒っぽい服を避ける

甘い匂いに注意

スズメバチに注意!

スズメバチは5月から11月ごろまで活動します。その中でも9~10月は気温が下がるため、幼虫のえさとなる昆虫や、成虫のえさとなる花の蜜や樹液などが取れなくなり、数少ないえさを確保しようと働きバチが狂暴になり、気性の荒さがピークになるため非常に危険な時期だそうです。

さらに働きバチの数が多い時期でもあるので、十分に注意が必要です。

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります(症状は一時的なことが多い)。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- 機器と目を近づけすぎない
- 1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- 疲れを感じたら目の周りを温める
- 意識的にまばたきをする

