

【まけんぎより】

下館一高・附属中
保健室 R5.10月

やっと日中の最高気温が 30℃を切る日が続くようになりましたね。朝晩は涼しく感じる日も多くなり、秋が来た感じがしますね。この時期は、昼間と朝晩との気温差に体調を崩しやすくなります。ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、健康的な生活の基本となる「十分な睡眠」、「バランスのよい食事」、「適度な運動」を実践するなどして、免疫力を上げて感染症に負けない体作りを心がけましょう！

＊インフルエンザが流行しています

いつもは秋の終わり頃から増え始めるインフルエンザが、少し前から流行し出しています。(学校さんより：筑西地区ではインフルエンザ A 型が多く、コロナ陽性者を上回っている) 茨城県全域に、インフルエンザ流行注意報が先月から出ています。9 月に注意報が出るのは初めてだそうです。

新型コロナウイルス感染症もまだまだ流行っていますので、今まで同様、こまめな手洗いや手指消毒をし、人が多いところなど必要な場面ではマスク着用をおすすめします。また、発熱等の風邪症状や体調が悪い場合は、無理せず自宅で休養してください。

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。



＊献血が行われます 16才以上の希望者(高校3年生優先)

10/19(木) 9:30～15:30 日本赤十字社の献血車が来て献血が行われます。みなさんが献血した血液が誰かの命を救います。ご協力をお願いいたします。(事前に「同意書」の提出が必要)

＊10月10日は「目の愛護デー」

ケータイやタブレットで目を酷使しがちです。30分に1回は遠くを見て目を休める、画面から30cmは離す、寝る1時間前からは画面を見ないなど目に優しいIT機器との付き合い方をしましょう。

子どもの目の健康を守るための啓発資料(文科省HP) →



スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

