

ほけんだよげ

10月

今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、10月に入り朝晩涼しく過ごしやすくなり、秋の気配を感じるようになりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋そして勉学の秋など様々なことにチャレンジしやすい季節ではないでしょうか。しかし、朝晩と日中の気温差に体調を崩しやすくなる季節でもあります。体調管理をしっかりと行いながら秋を楽しみましょう！

あなたの目、疲れていませんか？



10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは日頃から目を大切にできていますでしょうか。目に様々な負担をかけて疲労を感じることはありませんか？目が疲れた状態のことを眼精疲労と言いますが、眼精疲労をそのままにしておくと注意力や集中力の低下につながり日常生活に支障をきたすことがあります。まずは皆さんも目が疲れていないかチェックし、目にやさしい生活を心がけましょう。

チェックが多いほど、目が疲れているかもしれません！！

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 目がかすむ | ☐ 目の奥が痛い |
| ☐ 目がしょぼしょぼする | ☐ まぶたがけいれんする |
| ☐ 目が乾く | ☐ まぶたが重い |
| ☐ 目が赤い | ☐ 頭痛がする |
| ☐ 肩こりがひどい | |

原因として考えられることは？

- ・目を使い過ぎている
(長時間のスマートフォンやタブレット端末・ゲーム機・本などの視聴や操作)
- ・メガネやコンタクトレンズの不適合
- ・何らかの眼疾患

改善方法は？

長期に渡って改善されない場合は眼科を受診しましょう。
病気の早期発見にもつながります。

適度な休憩

→スマートフォンやタブレット端末・ゲーム機などを使用する場合は、長時間連続して使用せず適度に休憩をとりながら使用しましょう。

目を温める

→ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう



目の体操をする

→両目を見開いて上下左右に大きく回します。

すっきりしますよ！
ぜひ試してみてください！



メガネやコンタクトレンズを使用している人は再度チェック

→視力や体質の変化により、メガネやコンタクトレンズが目に合っていない可能性があります。眼科等で詳しく診てもらいましょう。

保健室のリラックsgグッズ紹介



◆アロマオイル◆

リラックス効果やリフレッシュ効果が期待できるアロマオイルを常備しています。
気になった子は癒されに来てくださいね。

アロマスプレー作りも不定期で開催しています♪

◆リラックスボール◆

人間工学に基づいて作られており、握ることで不安感が解消され、心が落ち着きます。
緊張感を緩め、プレッシャーを和らげる効果もあります。

場所を問わずどこでもいつでも使用できます。
貸し出し可能なので、声をかけてくださいね。



インフルエンザ予防接種について

①いつ予防接種を受けたいの？

インフルエンザの流行機間は12月～3月頃です。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、希望する場合は10月～11月に予防接種を受けましょう。

②どうして毎年受ける必要があるの？

接種後効果が期待できるのは約5か月とされています。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。

③どれくらいの期間効果があるの？

ワクチンを接種することで発症を40～60%防げるとされています。また、重症化予防にも効果があります。

近隣の医療機関でもインフルエンザの予防接種の受付や接種が始まっています。医療機関によって予約方法や料金が異なりますので、希望する場合は事前に医療機関へ問い合わせるようしましょう。