ほけんだより 10月

匝瑳市立野栄中学校
保健室　10月号

秋風が心地よく穏やかな気候になってきました。この時期は、日中と朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすいです。空気も乾燥してくるので、かぜをひかないように気温に合わせて衣服の調整をしましょう。そして規則正しい生活を心がけましょう。

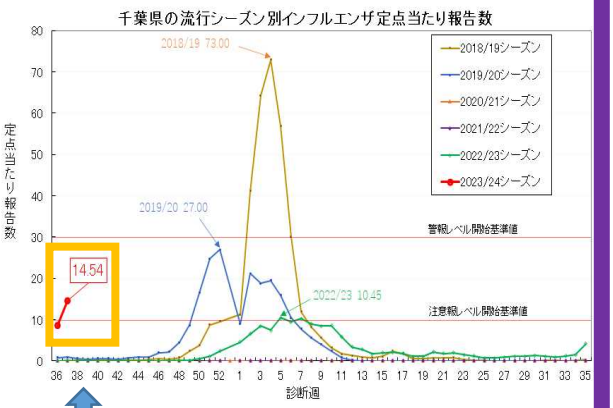
今月の健診

★１０月２３日（月）　３Ｄスコリオ（背柱側わん）検診（２年生）

インフルエンザ流行中!!

現在千葉県のインフルエンザの感染者数が急激に増加しています。近隣の小中学校でも学級閉鎖や学年閉鎖を行っているところも。

例年では 11 月頃から増えるインフルエンザが今年は早くも感染者数を増やし、千葉県では９月２０日にインフルエンザ注意報が発令されています。かからないよう日々の予防が大切です。



9月20日時点（千葉県HPより）

こんな症状はインフルエンザかも?!

- □ ３８度を超える急激な発熱（インフルエンザB型だと３７度前後でも診断されるケースも！）
- □ 強い倦怠感、寒気
- □ 頭痛
- □ 鼻水、咳、咽頭痛などの呼吸器症状
- □ 関節症状、筋肉痛　等

予防するためには・・・

- ●手洗い、手指消毒
- ●換気（３０分に１回以上、数分間、窓を全開にして空気を入れ換えよう）
- ●適度な湿度の保持

その他にも十分な休養、バランスの良い食事、人混みや繁華街への外出を避ける　など

★基本的な感染症の予防法はコロナもインフルも同じです。しっかり予防しましょう。

10代でも老眼になる!?

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

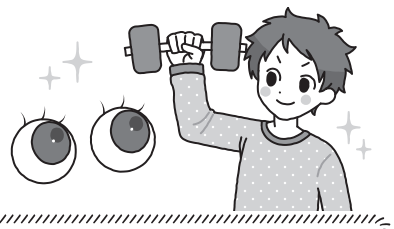
- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

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。

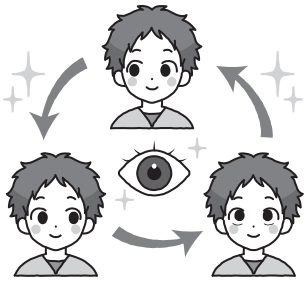
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング



スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

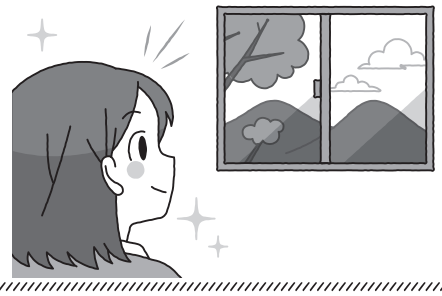
目を動かす✨

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



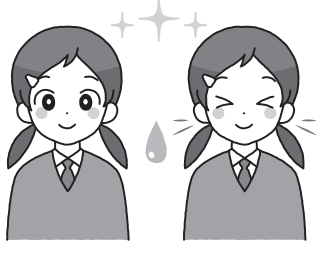
遠くを見る✨

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする✨

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



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。目を休ませるのも大事なトレーニングです。