

ほけんだより



令和5年10月3日 三崎高等学校 保健室

10月になり、修学旅行や中間考査が控えています。修学旅行先で美しい景色を見る、試験勉強を頑張り将来の夢を叶える、友達表情を見ながら楽しくおしゃべりする。今あなたが当たり前だと思っでていることは目の健康のおかげでもあるのです。10月10日は目の愛護デーです。自分の体に感謝し、目に優しい生活を意識しましょう。

目に愛 (eye) のある生活を

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

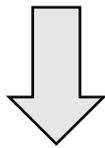
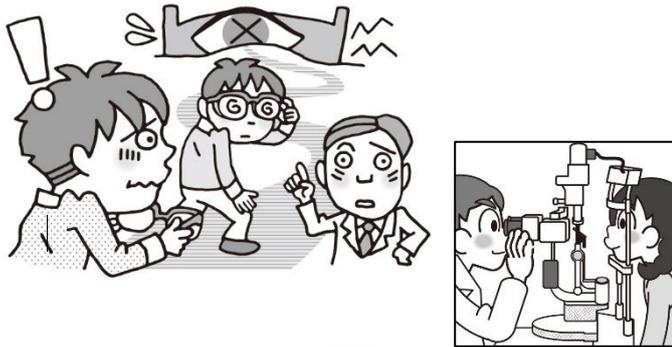


速報！ 眼科受診率 **30%** (25/84人)

(※昨年度 18.1%)

自宅生 24.3% (9/37人)
寮生 34.0% (16/47人)

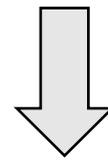
受診した人



- ・健康に対する意識が高まる
- ・勉強がはかどる
- ・スポーツの技術が向上する
- ・目、頭の疲労が軽減される
- ・運転免許が取れる



未受診の人



- ・視力低下が加速する
- ・目が疲れる
- ・スポーツに悪影響が出る
- ・頭痛がする
- ・運転免許がとれない(取得条件視力 A, B)



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。

