

ほけんだより 10月

令和5年9月29日
台東区立忍岡中学校
校長 金榮晃
養護教諭 大野弘愛

インフルエンザ流行中

9月に入り、東京都でインフルエンザ感染者が急増していることをみなさんは知っていると思います。台東区内でも増加傾向です。マスクを外し、人の移動が増え、コロナウイルス感染症対策が緩和されたところの流行なので、以前のような予防対策をしなくなっているからかもしれません。インフルエンザもコロナウイルスも感染予防は同じです。新たに確認しながら、生活を見直しましょう。

<感染予防>

1. 人が多いところへの外出は控えましょう。
2. 人混みが避けられない所では不織布製マスクを着用しましょう。
3. 十分な休養とバランスよい食事を心がけ、しっかりと体調管理をしましょう。
4. 外出後、食事前の手洗いは石けんでよく洗い清潔にしましょう。
5. 室内の湿度を50~60%に保ち、換気を心がけましょう。
6. 主治医と相談して予防接種をうけましょう。

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。



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。



遠くを見て目を休める

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



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、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。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

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。



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。



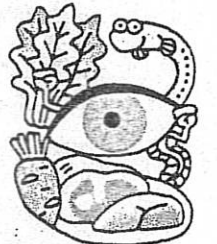
適度な運動を

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。



目に良い食べ物もとりよう

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。



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。



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。

