

ほけんだより 10月

H29. 10 川口高校 保健室

10月に入り、“ひんやり”と寒さも感じる頃となりました。

体調は大丈夫ですか？のどを痛めたり、発熱や感染性の胃腸炎などに加え、ウイルス性の結膜炎なども出てきました。こまめに手を洗ったり、マスクをするなどの予防はもちろん、高熱や長引く頭痛や咳、下痢や嘔吐、目がひどく充血しているなど、気になる症状がある時は必ず受診しましょう！

10月10日は目の愛護デー

目の感染症の予防には...

- ◎手をよく洗う！
- ◎手で目をこすらない！
- ◎目を拭く時はティッシュペーパーなど使い捨ての物を使う！

目だけでなく全般的に...

- ◎マスクをする **自分で用意する！**
- ◎睡眠・栄養・休養をとる



インフルエンザ流行に備えて

～予防にはワクチン接種も有効です～

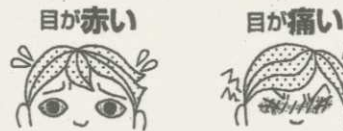
接種後、効果が出るまでに2週間前後かかり、約5か月程効果が続きます。

受ける場合は料金やスケジュールなど、医療機関に確認・相談しましょう。



こんな時は受診しよう！

※『出席停止』のものもあるので診てもらったらその場で確認を。



知ってる？ IT眼症

IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

どんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



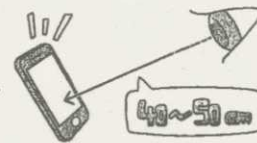
食欲が出ない



そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ