

今年は暑い時期が長かったですが、ようやく秋らしい過ごしやすい時期になりました。朝夕の気温差で体調を崩しやすくなっている人も増えていますが、セーターなど脱ぎ着しやすい服で調節しましょう。寒くなってくると、いろいろなウイルスも活発になってきます。引き続き感染症対策をしましょう！！



インフルエンザ流行時期に備えて

今年の冬は、新型コロナウイルスやインフルエンザの同時流行が懸念されています。現在も感染予防に努めていると思いますが、流行前にもう一度確認しておきましょう。

1) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

2) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

4) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

インフルエンザはワクチンでも予防しよう！！

5) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

★10月26日から一般の方も接種できるようになりました。

◎ワクチン接種後、インフルエンザウイルスへの抗体ができるまで、**約2週間!!**

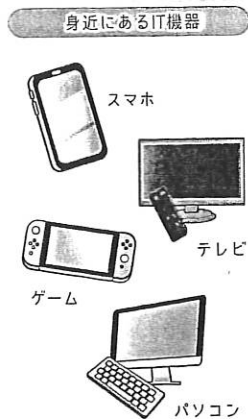
◎ワクチンの有効期間は、**約5か月!!**

⇒インフルエンザワクチンは、**12月中旬頃までに計画的に接種しよう!!**

※ 本校でも申込み者全員(9/30までに申込済み)が接種できることとなりました。今後、費用徴収や受け方などについてご連絡します。

IT眼症 っでなに?

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。



IT眼症

どんな症状があるの?



目の潤い低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも...! まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

体、そしてここにも...

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてここにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があると言われています。

どうやって防ぐ?

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですよ。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ! できることから始めましょう。

3つの50のおきて

- 1 必ず **50cm** 以上離れて見る
- 2 **50cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- 3 連続で使用するのは **50分** 以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。