

だんだんと秋らしい季節に移り変わってきました。朝夕の気温差はありますが、過ごしやすい時期で、収穫の時でもあります。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、いろんな秋の過ごし方を楽しみましょう。季節の変わり目で、体調不良者も増えています。衣服の調節などにも気をつけて過ごしてくださいね。



「スマホ老眼」増加中！！

「老眼」とは、年齢とともに、細かい字が読みづらい、近くと遠くのピントがなかなか合わないなどの症状があります。まさか、10代で老眼になるなんて…と思っているそのあなた！

スマホをつい使いすぎていませんか？

10代でも
老眼になる!?

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

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、うまく働けなくなり、ピントを合わせにくくなります。

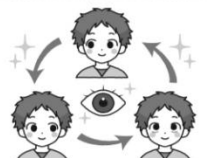
1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

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くしましょう。



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。グッと閉じたり、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。



やってみよう のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイング……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

「インフルエンザ流行注意報」長崎県内増加中！！

現在、本校では流行っていませんが、長崎県内ではインフルエンザが増えてきている状況で、10月26日に今シーズン2回目の「インフルエンザ流行注意報」が発表されています。県内全体の約8割が10代以下ということで、学校などで流行っているようです。みなさんも、しっかり予防に努め、体調管理していきましょう。

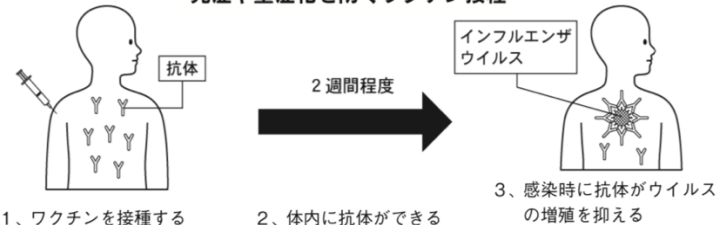
朝晩の
気温差に注意!

インフルエンザウイルスの感染経路



インフルエンザも、新型コロナウイルスと同様で、飛沫感染や接触感染で流行します。コロナ禍で、インフルエンザが流行しなかったため、免疫がっていない人が多く、あっという間に広がってしまう恐れがあります。感染症予防対策を徹底しましょう。ワクチン接種も効果あります。

発症や重症化を防ぐワクチン接種



ワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体ができ、次にウイルスが入ったときの増殖を防ぎます。感染自体を抑える働きは弱いのですが、発症の可能性を低くし、重症化を予防します。

インフルエンザウイルスの感染予防対策

外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。

マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。

加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。

食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。

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。

インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	※発症後5日を経過していませんため登校不可	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							

インフルエンザなど学校感染症罹患疑いがある場合は、医療機関を受診しましょう。

【学校へ提出する書類】

- ① 学校感染症罹患報告書(医師記入欄あり)
- ② 薬の説明書