

保健だより No.6

令和5年10月
石岡商業高校保健室



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。



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。



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、目が疲れたり、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。

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。



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、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



●使う前に説明書（効能書き）をよく読む



●飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



●カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない



●用法・用量を必ず守る



インフルエンザ流行期に入っています。 予防法と出席停止期間を確認！

例年秋の終わりから冬にかけてインフルエンザの流行が始まりますが、今年はずいぶん早く、9月下旬に流行注意報の発表がありました。
手洗い、うがい、マスクの着用、換気、体調管理（十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動）を心がけ、感染症に罹患しないよう努めましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の学校感染症と医療機関で診断された場合には出席停止となります。登校後に治療報告書を担当から受け取り、提出してください。出席停止期間は法律で以下のように定められています。

◀ 覚えておこう！ ▶
コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。
**薬を飲む
タイミング**

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 寝る前 寝る前の1時間以内



○インフルエンザ：「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

	発症日	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
基準		出席 停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	登校可能
例1	発症翌日に 解熱した 場合	発熱	解熱 (0日目)	解熱 (1日目)	解熱 (2日目)	解熱 (3日目)	解熱 (4日目)	登校可能
		出席 停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	登校可能
例2	発症4日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 (0日目)	解熱 (1日目)	登校可能
		出席 停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

○新型コロナウイルス感染症：「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

	発症日	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
基準		出席 停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	登校可能
例1	発症翌日に 症状軽快した 場合	発症	症状軽快 (0日目)	症状軽快 (1日目)	症状軽快 (2日目)	症状軽快 (3日目)	症状軽快 (4日目)	登校可能
		出席 停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	登校可能
例2	発症5日目に 症状軽快した 場合	発症	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快 (0日目)	登校可能
		出席 停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※発症した日、解熱した日、症状が軽快した日を0日と数えます。

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに熱が下がり、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることです。

※発症日の翌日から10日間は、マスクの着用等で周囲の人へうつさない配慮をしましょう。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

