



令和5年10月5日
浦安市立浦安中学校
保健室

暑さも一段落し、朝晩は涼しくなりましたね。スポーツの秋、芸術の秋といった言葉があるように、秋は気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができると言われています。しかし、昼間は動く汗ばむ日も、まだまだ続きます。季節の変わり目は、体調を崩す人が増える時期でもあります。衣服の調節をして、体調管理を心がけてください。「疲れたな…」と思ったら無理をせず、休憩することも大切。みなさんの活躍を見守っています！

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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



色覚検査を受けたい人は保健室へ来てください。

※参照：日本眼科医会ホームページ

インフルエンザ 新型コロナウイルス 予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいのか？

A 例年インフルエンザの流行時期は12月から3月ころですが、今シーズンはすでに流行が始まっています。10月2日から受付が始まっていますので、早めに接種を受けるようにしましょう。新型コロナXBB1価ワクチンとの同時接種も可能です。

Q どれくらい効果があるの？

A インフルエンザは40～60%の発症予防効果が接種後約5か月間続きます。一方新型コロナは、発症予防効果は100%ではありませんが、接種後2週間から、2～3か月は続きます。重症化予防についてはどちらも高い効果が期待できます。

