



R3年10月14日
厳木高等学校
保健室

後期がスタートして2週間が経とうとしています。いいスタートが切れましたか？令和3年も残すところあと78日となりました。明日から体育祭の練習が始まります。先週までと違ってだいぶ過ごしやすくなりましたが、各自朝ごはんをしっかり食べる・十分な睡眠をとるなど体調管理をしっかりしていきましょうね。皆さんの“絆”でぜひ体育祭を成功させてください。楽しみにしています。

【9月の保健室利用状況】

9月 195件 (けが52件/病気140件/健康相談3件)	R2 264件
---------------------------------	---------

●学年別では・・・2年生 90件、3年生 83件、1年生 22件でした

【9月の病気(内科) TOP 3】

1位 頭痛 (70件)
2位 だるさ・きつさ (26件)
3位 吐き気・嘔吐 (21件)

●外科が多かったのは・・・
打撲・捻挫、虫刺され、目の異常 でした

～10月10日は目の愛護デーでした👁️ 皆さん、目を大切にいたわっていますか??～

コロナ禍で家で過ごすおうち時間が増えたことで、スマホやゲームの時間が大きく増えた人が多いのではないですか？この機会に大切な目を思いやる時間をつくってみてはいかがでしょうか。本校の4月の視力検査において、視力が1.0未満の人が全体の50% (100人/200人中) を占めていました。B～Dの人にはすでに眼科受診勧告票を渡していますので、まだ受診できていない人は早めに受診をしましょう。(受診勧告票をなくした人は再発行しますので保健室まで！)

●目の疲れからくる「IT眼症」●

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状のこと

症状	ピントが合いづらい、二重に見える、まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い、目がうるむ、目がちらつく、目が乾く(ドライアイ)、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れない など
予防と対処方法	画面を30cm以上離す、20分に1回は20秒以上目を離す、遠くをぼんやり眺める時間を作る 寝る1時間前には端末の使用をやめてリラックスする時間をつくる

●コンタクトを使用している人へ●

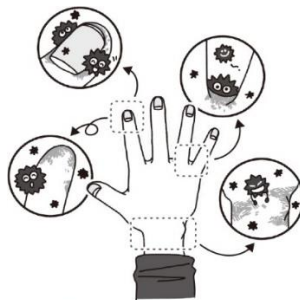
コンタクトをつけていて、少しでも違和感があれば外してください。痛くなくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば、目の病気が隠れているかもしれません。早めに眼科に相談しましょう。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意です！また、コンタクトレンズは使用期限内のものを使い、つけたままで寝てしまうことや、汚れたまま使い続けることのないようにしましょう。正しく清潔に使いましょう。

●目のケガ、どうすればいい？●

- ①ゴミが入った場合：涙と一緒に流す。水を張った洗面器でまばたきをする。
- ②ボールが当たった場合：すぐに冷やす。痛みや見づらさがあれば早めに眼科へ。
- ③洗剤が入った場合：流水で流す。ラベルに受診を勧める表記があったり、痛みが残るようなら眼科へ。



10/15 は世界手洗いの日です👏



洗い残しはありませんか？



10/17～23 は薬と健康の週間です👏

飲み薬などの薬は私たちが病気やケガを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

こんな薬の飲み方をしていませんか？

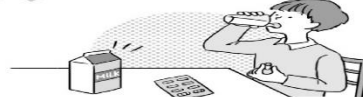
✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 他の人からもらって飲む



10月1日(金)から インフルエンザ予防接種(任意)、開始しています。

インフルエンザはその年により流行の程度に差がありますが、例年11月頃から患者が増え始め、12月～3月頃に流行します。現時点、佐賀県内ではインフルエンザ患者は0(ゼロ)です。

注) インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時に接種できません。

いずれか、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種が可能です。

【予防接種のメリット】

○感染後に発病する可能性を下げ、重症化防止にも有効

○効果は、接種2～3週間後から約5か月続く



忘れないで👏コロナ予防とインフルエンザ予防

マスク・せっけんでの手洗い・距離(3密回避)・毎朝の検温・食事、睡眠

10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね。

