

# 保健だより 10月

令和元年10月3日  
佐賀工業高校保健厚生部



中間考査が終わり、佐工祭に向けての準備・練習がスタートしました。爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。



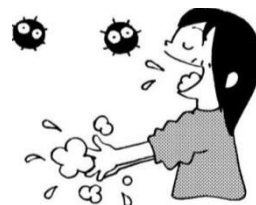
## 佐工祭



～ みんなが元気に参加するために!! ～

### ① 手洗い・うがいを徹底すること

体内にウイルスや菌を侵入させないことが大切です。



### ② タオルの共有はしないこと

各自がマイタオル、マイハンカチを持参し、貸し借りはやめましょう。  
感染拡大の原因になります。

### ③ 飲料水のまわし飲みはしないこと

ストローやペットボトルの口を介して感染します。



### ④ バランスの良い食事と十分な睡眠をとること

ウイルスや菌に対する抵抗力が落ち、発症しやすくなります。

## インフルエンザで今季初の学級閉鎖！

県内で今シーズン初めてのインフルエンザによる学級閉鎖が9月9日に北部地区の県立高校で1クラスあり、9月末までに小学校でも3校5クラスの学級閉鎖があったとニュースがありました。みなさんは、知っていましたか？

9月25日現在、佐賀県のインフルエンザ患者報告数は、増加（13名→61名：A型50名、B型11名）し、流行開始の数値を上回りました。感染拡大予防のために手洗い、うがいをしっかりとって、インフルエンザの予防に努めましょう。

### インフルエンザ予防の第一歩、早めの予防接種!!



インフルエンザの予防接種は、毎年10月中旬頃から開始します。  
抗体ができるまでに3～4週間かかります。インフルエンザが流行する1月までに抗体をつけておくとして、12月中旬頃までに予防接種を受けることをお勧めします。





# 10月10日は



# 目の愛護デー



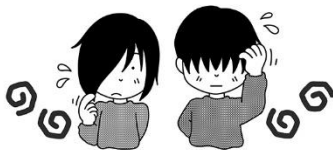
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

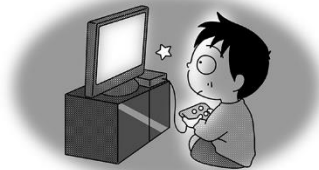
前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして  
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

眼はほんの小さな器官ですが、その人の心を表わす窓であり、知識を吸収する窓であり、とても大切な役割を果たします。

眼の健康を守るためには、視力低下を防ぐ、眼の病気に気をつける、眼のケガを防ぐなど、日常の生活の中で注意しなければいけないことがたくさんあります。

## ドライアイ あなたは大丈夫？

パソコンやスマホなどで目を使いすぎ、目が乾いた感じがすることがありませんか？ 涙が不足したり質が変わることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。とくにコンタクトレンズを使っている人は要注意です！



## 寒さは服で調節を

もう秋ですね。少しずつ暑さがおさまってきて、涼しい時間帯が増えてきました。また、昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じる時があります。

朝に半袖で外出してしまうと、寒いままなので、風邪をひいたり体調を崩してしまったりするかもしれません。こんな時季は、寒いときに服装を調節できるように、上着や長袖などを持って外に出ることをお勧めします。

