

# 保健だより 10月号

宇和島東高等学校  
保健室



10月に入り、朝晩は気温が下がり、肌寒くなってきました。9月には、インフルエンザの人が多数出ましたが、現在は落ち着いてきました。しかし、これからは、気温や湿度が下がり、風邪をひきやすい季節です。手洗い・うがい、マスクの着用などの対策をしっかりと行い、風邪を予防しましょう！

## あなたは大丈夫？IT眼症

IT眼症とは、IT機器（スマホ・パソコン・テレビ・ゲーム）を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気や、その状態が誘引となって発症する全身症状のことです。別名「VDT症候群」「テクノストレス眼症」とも呼ばれます。

### 目の症状

- ・目が疲れる
- ・目の痛み
- ・目が乾く
- ・目がかすむ
- ・物がぼやけて見える
- ・視力が落ちる

### 体の症状

- ・肩がこる
- ・首、肩、腕が痛む
- ・だるい
- ・背中痛み
- ・手指のしびれ

### 心の症状

- ・イライラする
- ・不安感
- ・抑うつ状態



IT眼症を防ぐには、3つの**50**を守りましょう。

- ① **50cm** で楽に見える状態のものを。
- ② 連続使用は**50分**以内。
- ③ 距離は必ず**50cm**以上離れて見る習慣を。
- ④ 眼鏡やコンタクトレンズの度数を合わせる。
- ⑤ 遠くの景色を見る、目を閉じたり開けたりを繰り返すなどして目を休ませる。
- ⑥ 蒸しタオルなどで、目の周囲を温める。

## 正しく使おう！コンタクトレンズ

コンタクトレンズは、デリケートな瞳に直接のせて使用するものです。目の安全を守るために、レンズの取り扱いには十分注意し、正しく使用しましょう。

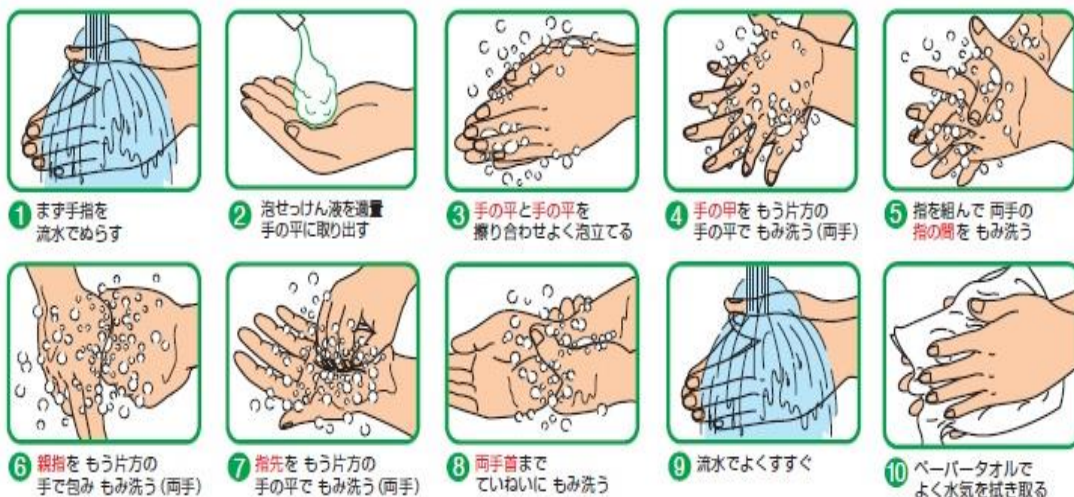
- ・ソフトコンタクトレンズの使用期間は必ず守りましょう。
- ・コンタクトレンズの洗浄には、「こすり洗い」は必須です。
- ・レンズケースの洗浄と定期的交換を。
- ・目に少しでも異常を感じた場合は、眼科を受診してください。

「目が痛い」「目が充血している」…そんなときはすぐに外して対処できるように、ケア用品・レンズケース・眼鏡はセットで持ち歩きましょう。



# 10月15日は何の日？

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界手洗いの日は、正しい手洗いを広めるため、2008年にユニセフによって制定されました。手洗いは、私たちにできる最も安価で、シンプルで、有効な健康を守るための方法だとユニセフは訴えています。これから冬にかけて感染症が流行してきます。流行し始める前に、正しい手洗いのポイントをもう一度確認しておきましょう。



© SARAYA CO.,LTD.

## 秋の花粉症に要注意！

花粉は春だけでなく、1年を通じて飛んでいます。特に、夏から秋にかけては飛散シーズンであり、全体の15%の人がこの季節に、眼や鼻の症状を訴えています。また、花粉症の症状は、季節によって変わります。春の花粉症の原因となるスギ花粉は、花粉の粒子が大きく、鼻に留まりやすいため、気道への影響は少ないとされています。一方で、秋の花粉症の原因となるブタクサ花粉は、花粉の粒子が小さいため、気管に入ってぜんそくのような症状を起こすことがあります。花粉症ケアを行い、快適に日々を過ごしましょう！

### 今すぐできる花粉症ケア

- ☑ マスク・・・吸い込む花粉の量を減らし、鼻の症状を軽減させます。
- ☑ ぬがえ・・・のどに流れた花粉を除去します。
- ☑ 洗顔・・・外出から帰ったら、洗顔を行い、顔についた花粉を落としましょう。
- ☑ 服をよくはらう・・・外出から帰ったら、衣類についた花粉をよく払いましょう。