

# ほけんだより



宇和島東高校  
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。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！

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。

### ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

眼科検診の問診で、「目の乾燥感・疲労感がある」と答えた人がたくさんいました！

#### コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



#### エアコン

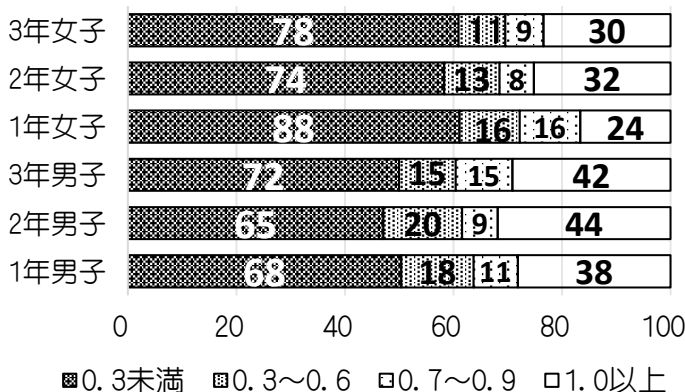
エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

#### パソコン

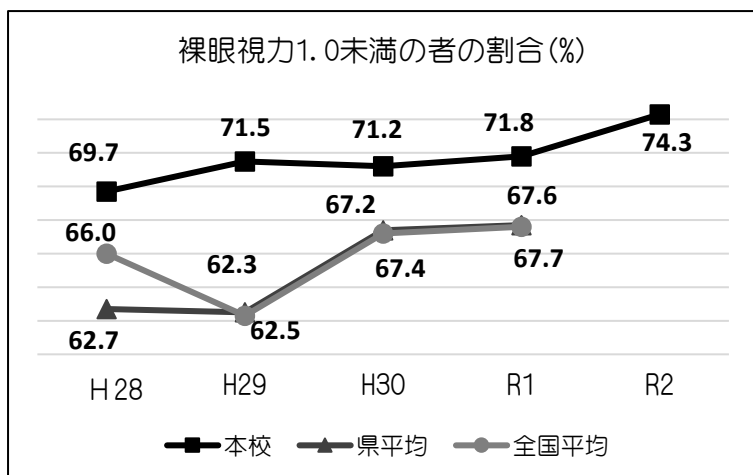
パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

## 東高生の視力は…？

学年別・視力の状況 (人)



どの学年でも、視力0.3未満の人が一番多く、半分以上を占めています。女子の方が、視力0.3未満の人がやや多いようです。



裸眼視力 1.0 未満の者の割合が、毎年、県平均・全国平均を大きく上回っています。



## 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。
- ☑ うがい・・・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。



## マスクの着用について

現在、新型コロナウイルス感染症に対する危機感の低下が懸念されます。校内でも、マスクを外して話している人の姿を見かけようになりました。引き続き、校内でのマスクの着用をお願いします。また、マスクを忘れて保健室に取りに来る人も増えています。マスクは自分で家から持ってくるようにしましょう。マスクを壊したり、落としたりした時のために、予備のものがあると安心です。

