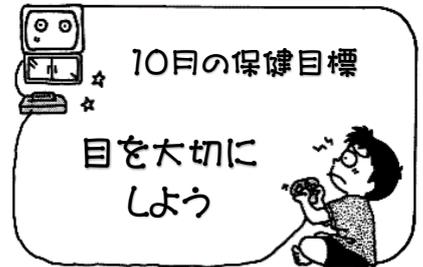


厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられるようになりました。秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋！」いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を様々な面からリフレッシュしていきたいですね。

また、「秋の日はつるべ落とし」と言われます。日が暮れ始めると、あっという間に暗くなってしまいます。帰り道では交通安全や不審者に気をつけましょう。



眼がピンチ!? 『スマホ老眼』



最近、20~30代で「手元が見えづらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホなどのICT機器の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

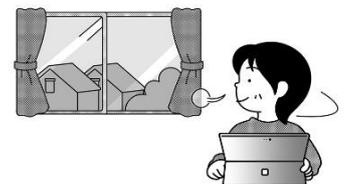
スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。眼に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。（症状は一時的なことが多いそうです。）

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、眼に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。



《スマホやタブレットなどを使うときのポイント》

- ☑ 機器と目を近づけすぎない →手からひじの長さ（約30cm）くらいはなして使う
- ☑ 部屋を明るくして使う →寝る前にふとんの中で使わない
- ☑ 1時間使ったら10~15分の休憩をとる →遠くの景色を見る
- ☑ 意識的にまばたきをする →ドライアイを予防しよう
- ☑ 疲れを感じたら目の周りを温める →目がかわく、ショボショボする…
 そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
 蒸しタオルで目を温めてあげましょう



「秋バテ」知っていますか？

秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。「秋バテ」はこの寒暖差によって自律神経が変調を起し、様々な症状を起すことを言います。

また、秋雨前線が停滞したり、多くの台風が通過するなど気圧が変動しやすいため、それによっても自律神経のバランスが崩れてしまうことがあります。

症状としては「食欲がない」「胃がもたれた感じがする」「疲れやすい」「体がだるい」「立ちくらみがある」「めまいがある」「頭がボーっとする、頭が重たい、頭が痛い」「なかなか寝られない」「朝が起きられない」「肩こりがひどい」などがあります。

秋バテ対策は…

- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 腰やお腹を湯たんぽで暖める
- 軽い運動を定期的にする
- 温かいスープなどを飲んで体を温める
- 衣服を調節して体を冷やさない
- 睡眠、食事をしっかりととり、一日のリズムを整える



目にやさしく♡



10月15日 世界手洗いの日

Global Handwashing Day October 15



9月は3連休明けから新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、発熱での欠席者が急増し、学級閉鎖、学年閉鎖になったクラスもありました。印西市内の小中学校でも感染症が流行中です。全国的にもインフルエンザ注意報が発令されています。

先日の保健委員会で、昨年度に比べハンカチの持参率が低くなっているという話が出ました。その対策として、今週はハンカチティッシュチェック強化週間を行います。再度、感染症対策を確認し、手洗いの重要性も思い出してください。そして清潔なハンカチを毎日持ってきてみましょう。

～9月の保健室来室状況～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	15	12	12	39
	腹痛	7	4	2	13
	気持ちが悪い	1	9	8	18
	その他	16	14	7	37
外傷		9	25	30	64
合計		48	64	59	171

～9月の感染症発生状況～

*新型コロナウイルス感染症 59名

*インフルエンザ 15名



*体育祭練習期間があったのでけがが多かったです。頭痛を訴える人も多かったです。
*気温の変化が大きい時期です。衣服の調節して、体調を崩さないように気をつけましょう。