令和７年１０月１日
川越南高校　保健室

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わりめです

例年であれば“秋雨”の季節と言われますが、今年はなかなか実感しにくいですね。

ただ、日没時刻は地球の公転と地軸の傾きによって少しずつ早くなっていくため、昼夜の気温差が大きくなってきます。体が気温の変化についていけないと、体調を崩しやすくなるので、衣服でうまく調節したり、規則正しい生活を心がけたりして、体調を崩さないようにしましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目の健康に役立つ栄養素があることを知っていますか。食欲の秋には、それらを多く含む食べ物を積極的に取り入れてみてください。同時に、目を休ませることも大切です。ICT 教育が進む現代だからこそ、日々の生活の中でできることから取り組み、健康な体を守っていきましょう。

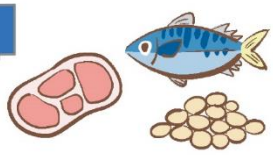
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

うなぎ・チーズ・緑黄色野菜 等

ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



豚肉・鯖・大豆 等

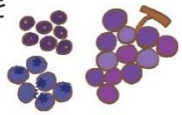
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

納豆・のり・卵 等

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ぶどう・ブルーベリー 等

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

ブロッコリー・ほうれん草 等

スマホ老眼に注意

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まってピント調節がうまくできなくなることをいいます。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

このような症状が出たら注意が必要です

まだ秋なのに…インフルエンザ接近中！

項目	風邪	インフルエンザ	新型コロナ
発症のしかた	ゆるやか	急に38℃以上の高熱 全身のだるさが強い	発熱もあるが、 無症状～軽症もある
主な症状	のどの痛み、鼻水 くしゃみ、軽い咳	高熱、強い頭痛 関節痛・筋肉痛、倦怠感	発熱、咳、のどの痛み 味覚・嗅覚異常、倦怠感
せき・たん	軽め	強い咳が出ることがある	個人差大きい。長引くことも
鼻水・鼻づまり	よく出る	あまり目立たない	出ることもあるが風邪より少なめ
だるさ（倦怠感）	軽い	強い	中等度～強いこともある
	「喉・鼻」中心	**「全身」中心**	**個人差が大きい**
流行時期	１年中	冬（例年 12～３月）	１年中（波あり）
出席停止期間		発症した後 5 日を経過し、**かつ、**解熱した後 2 日を経過するまで	発症した後 5 日を経過し、**かつ、**症状が軽快した後１日を経過するまで

参考：厚生労働省・国立感染症研究所・日本医師会資料

「軽快」の判断基準は

症状が残っていても、熱がない、咳・喉などの症状が改善傾向にあること、解熱剤なしで熱が下がっていることなどをもって「軽快」とみなすケースが多いです。症状が重かったり、改善が遅かったりすることから判断に困る場合は、かかった病院に相談してみてください。

インフルエンザが今年は秋から早めの傾向!!

すでに本校でもインフルエンザＡによる出席停止が多数でています。手洗い・換気・マスク等の感染予防を行い、自らを守ることで周囲の健康も守ることができます。

「少し変だな」と思ったら無理をしないで、休養や医療機関を受診することを推奨します。

「飲み薬が欲しいです」と来室する人がいますが、学校では使用が禁止されているため、内服薬は置いていません。

また、マスクについても原則配布をしていません。予防のためにマスクが必要な人は、各自で用意しておきましょう。もしものために予備を学校に置いておくのもよいかもしれませんね。