ほけんだより 10月

令和８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

昨年とは打って変わり、“秋雨”を身近に感じる９月でしたね。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ります。衣服でうまく調節をしたり、規則正しい生活を心がけたりして体を整えていきましょう。特に２年生は来月に修学旅行を控えています。体調が悪い時は無理をしない。マスクをして自分も周囲へも感染対策をする等をして、全員が元気に当日を迎えられるようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

ドライアイ

それ、ドライアイかも？

ドライアイのしくみ

ドライアイは、涙の量や質が低下し目の表面を守れなくなる病気です。スマホの使用等でまばたきが減ると涙が蒸発し、角膜に傷がついて痛みを伴います。特に長時間の画面作業では意識的にまばたきをし、目を休めましょう。

こんな症状はありませんか？

- ☐ 目が乾く
- ☐ まぶしい
- ☐ ゴロゴロする
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目が疲れる
- ☐ なぜか涙が出る
- ☐ 目がかすむ・見えにくい

ドライアイを招きやすいもの

対策は「目を休ませる」＋「乾燥させない」

- ●意識してまばたきをする
- ●長時間画面を見続けない
- ●エアコンの風を直接目に当てない
- ●乾燥する環境では加湿する
- ●コンタクトレンズを長時間つけっぱなしにしない

症状が続く・強い場合は、眼科へ相談しましょう。

視力低下のサイン

「見えにくい」は視力低下の兆候かも

こんなこと、ありませんか？

- ☐ 黒板の文字が見えにくい
- ☐ 後ろの席だと文字が読みにくい
- ☐ テレビやスマホを近づけて見る
- ☐ 目を細めて見ることが増えた
- ☐ 遠くを見たあと、近くを見るとピントが合いにくい
- ☐ 目が疲れやすい・頭痛がする
- ☐ 「なんとなく見えにくい」が増えた

「見えているから大丈夫」とは限りません。

学校の視力検査で結果が思わしくなかった場合や、日常生活で見え方に変化を感じる場合は、近視・遠視・乱視等の屈折異常だけでなく、別の原因が隠れていることもあります。

違和感を放置せず、適切な処置をしてもらいましょう。

「前より見えにくいかも」と思ったら、眼科で確認してみましょう。

コンタクトの適正利用について

使い方を間違えると目のトラブルの原因に…

あなたはいくつ当てはまる？

- ☐ 装用時間を守っている
- ☐ 使用・交換期間を守っている
- ☐ つけたままで寝ていない
- ☐ コンタクトを友達と貸し借りしていない
- ☐ 汚れた手でコンタクトを触っていない
- ☐ 定期的に眼科を受診している
- ☐ 目に違和感があるときはコンタクトを外している

１つでも「やっているかも…」があった人は要注意！

コンタクトレンズは目に直接触れるため、使い方を間違えると、目に傷がついたり、感染症等のトラブルにつながります。

実際に今年度の眼科検診では、コンタクトレンズに関する指導を受けた生徒が多くいました。

痛み・充血・違和感・視力低下等がある場合は、コンタクトレンズを外して、早めに眼科を受診しましょう。

今年もすでにインフルエンザ流行中！

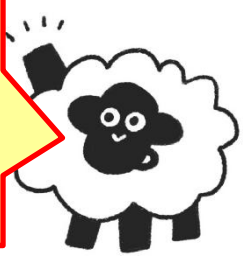
項目	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
発症のしかた	ゆるやか	急に 38℃以上の高熱 全身のだるさが強い	発熱もあるが、 無症状～軽症もある
主な症状	のどの痛み、鼻水 くしゃみ、軽い咳	高熱、強い頭痛 関節痛・筋肉痛、倦怠感	発熱、咳、のどの痛み 味覚・嗅覚異常、倦怠感
せき・たん	軽め	強い咳が出ることがある	個人差大きい。長引くことも
鼻水・鼻づまり	よく出る	あまり目立たない	出ることもあるが風邪より少なめ
だるさ（倦怠感）	軽い	強い	中等度～強いこともある
	「喉・鼻」中心	「全身」	個人差が大きい
流行時期	１年中	冬（例年 12～3月）	１年中（波あり）
出席停止期間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

感染対策用のマスクは自分で用意しましょう!

本校でも少しずつＡ型インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎症等の報告があがってきています。手洗い・換気・マスク等の感染予防を行い、自らを守るとともに周囲の健康も意識して過ごしましょう。「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。

また、保健室でマスクは原則配布していません。部活動や受験等で感染対策をしたい場合は、各自で用意したものを使用してください。もしものために予備を学校に置いておくのもよいですね♪