

ほけんだより



令和5年10月4日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.6

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。そのような中、先月からインフルエンザ感染者が増加しています。空気が乾燥し、寒くなってくるとインフルエンザウイルスは活発になる為、秋冬に患者が増えてしまうのではないかと心配されています。感染対策の方法は換気、手洗い、手指消毒、マスク装着等新型コロナウイルスと変わりません。いよいよ明窓祭が始まります。みんなで大成功を収められるように感染対策を継続していきましょう。

インフルエンザかな？コロナかな？と迷ったら・・・

新型コロナウイルスは変異が続き、症状も多様化しています。潜伏期間も短くなっているようですが、ウイルスの変異が連続しており、目安となる日数は明らかにされていません。

感染を疑ったら、まずは病院を受診しましょう。

以下にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間を載せます。

インフルエンザの出席停止期間(例)



「解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK	
発症				解熱			登校OK

新型コロナウイルスの出席停止期間(例)



「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」

※「症状が経過した後」とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指すこと」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症			軽快			登校OK	
発症					軽快		登校OK

☆インフルエンザも新型コロナウイルスも感染症法で5類に分類され、[学校へ登校する時に登校許可証が必要](#)となります。

感染が判明した際には、速やかに学校に連絡をお願いします。



10月10日は 目の愛護デー



「老眼」は年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんになるもの」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい、スマホを使った後に周囲を見るとピントが合わない

1つでも当てはまったら「スマホ老眼」かもしれません。
スマホの使い方を振り返りましょう。



どうしてなるの？

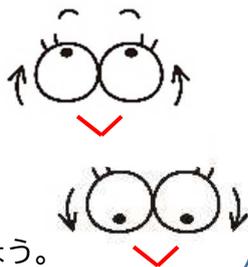
目のピントは「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させる事で調整しています。老眼は年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は毛様体筋の働きが低下する為、ピントを合わせにくくなります。スマホを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態で固まり、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時には「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。

目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る

窓の外景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめてリラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目に当てて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

