

# 保健だより 10月 R3.10.4甲府商業高等学校 保健室

暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始めました。この時期は1日を通して気温差があり、体調を崩しやすくなります。衣服で調整をし、体調管理を心がけて元気に過ごしましょう。


## 10月10日 「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやパソコンなど液晶画面の光（ブルーライト）が目へ悪影響を及ぼすことが心配されています。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。


### <IT眼症になっていませんか？>

・IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとってよくない使い方をして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

### <IT眼症の症状>

 **目**

- 目が重たい
- ぼやけて目が見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が乾く  
(ドライアイ)



 **体**

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、  
痛み、しびれ



 **ココロ**

- イライラする
- 不安感
- 気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...



長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。

画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心に良くない影響があると言われています。

### <目にやさしい生活を心がけよう>

- テレビやパソコンの画面に近づきすぎない
- 姿勢に気をつけて生活しよう
- 睡眠をしっかりとり、目を休める
- 30分に1度は目を休ませましょう
- 前髪は目にかからないようにする
- 暗いところで作業をしない



# 10月15日 「世界手洗いの日」

「世界手洗いの日」は、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトで、石鹸で手を洗うことの重要性や石鹸を使った正しい手洗いの方法を広めるための普及活動が世界各地で行われています。こまめに手洗いをし、引き続き感染予防に努めましょう。

## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の  
ケアをした時



外にあるものに  
触った時



出典：厚生労働省 HP

## コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない