

鼻水、咳、倦怠感…。体調不良者が増えています



朝晩と日中の気温差が大きくなり、季節が進んだように感じます。調布中では、セミの鳴き声が聞こえなくなった一方、あちこちで鼻をすする音や咳をする音が聞こえてきます。この時期は風邪、秋の花粉症、寒暖差アレルギー等、いろいろな理由がありそうです。

先週、インフルエンザ流行シーズン入りが発表されました。ニュース等で話題になっているため知っている人もいると思いますが、去年は11月中旬に発表でしたので、1か月以上早い発表です。

基本的な感染症対策を引き続き行うとともに、体調不良を感じたら、早めの対応を心がけましょう。

手洗いうがいで

風邪予防

洗い残しの多い場所



手のひらだけでなく、手の甲・指先・爪の間までていねいに洗おうとすると、少なくとも15秒はかかります。ぜひ意識してみてください。

実は、手洗いの後、手に水分が残っていると、空気中の細菌やウイルスが手に付着しやすくなってしまいます。また、手荒れの原因にもなってしまいます。

手洗いの後は清潔なハンカチでしっかり水分を拭き取るところまで、習慣づけてくださいね。(もちろん、毎日清潔なハンカチを持ち歩いていますよね?)



身だしなみを整えよう!

爪の長さは適正ですか?

爪が長いと、爪の間に雑菌や汚れが溜まりやすくなるほか、けがにもつながります。

先日、爪が長いまま運動をして、爪が割れてしまった人がいました。自分だけでなく相手をけがさせてしまう恐れもあり、心配です。



爪が伸びるはやさ ※個人差があります

手：1日約0.1mm、1か月約3mm

足：1日約0.05mm、1か月約1.5mm

手の爪は約1週間に1回、

足の爪は約2週間に1回を目安に切りましょう。

10月10日は 目の愛護デー

近年、視力低下の低年齢化が進んでいます。屋外活動の減少やスマホやタブレットの使用など、生活環境の変化が大きく関わっていると言われています。

みなさんの生活にも、心当たりはありませんか？



今年度の調布中学校の視力検査結果を見てみると、視力 A (1.0 以上) の割合が以下の通りでした。

1 年	61.4%
2 年	50.7%
3 年	41.9%

学年が上がるごとに、視力 A の人の割合が下がっているのが分かります。視力 1.0 未満の子供のすべてが近視であるとは限りませんが、そのうち 8～9 割が近視という調査結果もあります。

近視だと、将来目の病気にかかるリスクも上がります。この機会に、目を大切にする生活を考えてみませんか？

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、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

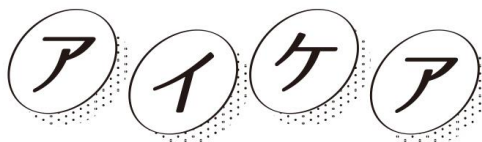


このような症状が出たら注意が必要です

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。

日常生活にプラス



① まばたきケア

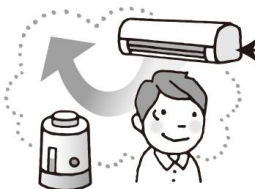
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみよう。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

色覚検査について

調布市では、健康診断の一環として、希望者を対象に色覚検査を実施しています。1年生にはお知らせを配布しましたが、2・3年生で色覚検査を受けたい人は、保健室までご連絡ください。

※何度受けても結果が変わるものではありません。

※プライバシーに配慮し、検査は個別で行います。