

日が落ちるのも早くなり、秋の気配を感じられるようになりました。朝晩と日中の気温差で体調をくずしていませんか？外出の時は羽織れる上着を準備したり、着脱しやすい服で出かけたりするとよいと思います。

また、8月末にインフルエンザの流行入りの発表がありました。感染症法が施行された1999年以来2番目に早い流行入りとのこと。調布中でも9月に入ってインフルエンザや新型コロナに感染する生徒が増えてきています。うがい、手洗い等の基本的な感染症対策を継続し、睡眠・食事などの習慣を整えて自分自身の免疫力を高めておきましょう。

日ごろの衛生管理を見直そう

感染症の流行にかかわらず、日頃から衛生的で健康的な状態を保っておくことが大切です。

◎手洗い

洗った後に清潔なハンカチで手を拭くところまでがセットですが、「ハンカチ持ってない…」という声がよく聞こえてくるのが調布中の現状です。

「持っていて当然」が大人のマナー。中学生のうちから持ち歩く習慣をつけておきましょう。



◎うがい



口の中に入ってきたウイルスや細菌を洗い流したり、のどが乾燥するのを防いで粘膜の防御機能を維持することで、風邪予防に効果があります。医師の多くは、うがいや水分補給でのどをこまめに潤すことで、自分が感染症にかかることを防いでいるそうです。

◎睡眠

人は眠っている間に、ウイルスと戦う免疫細胞の働きを整えています。そのため睡眠不足や睡眠の質が低下すると、抵抗力が落ちて、風邪をひきやすくなるのです。また細胞の修復も眠っている間に行われています。風邪をひいたとき、いくら寝ても寝られないなあ…と思ったことはありませんか？それは体がしっかり回復を進めている証拠です。

まずは

- ①睡眠時間は7時間以上確保
 - ②寝る前1時間のゲームやスマホをやめる
- できることから変えてみよう！



10月10日は「目の愛護デー」

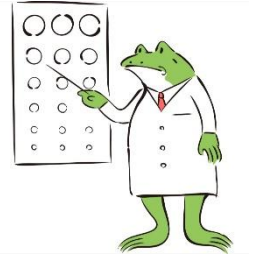
数字の10を横に倒すと、人間の「まゆ」と「目」の形に見えることに由来しています

近年、スマホやタブレットの使い過ぎにより、ドライアイや疲れ目を引き起こす人が増えています。目がかすむ、視界がぼやける、という状態が続くと、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。なんとなく続くだるさや不調は、もしかしたら「目からの SOS」かもしれません。この機会に「目の健康」について、少しでも意識を向けてみてください。

◎近視の進行を予防しよう

近視は・・・

- ・年齢が上がるにつれて進行することが多い
- ・発症年齢が早いほど、将来、より強い近視になる傾向がある
- ・近視が進みすぎると目の病気になる可能性も高まる

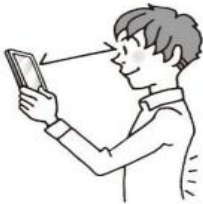


視力検査だけでは、目の状態の変化を正確に把握することはできません。視力検査の結果が C や D だった人、その他気になる症状がある人は、眼科受診をお勧めします。

急に視力が落ちた、と感じている人は、近視だけではなく、ほかの眼の病気が原因である可能性もあります。早めに対応しましょう。近視は「進ませないこと」が大切です！

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

