

今年は、新型コロナウイルス感染症流行の影響で、体育大会や修学旅行などの行事が10月に集中しています。そのため、みなさんも忙しく、疲れやすくなることも考えられます。これからの時期は、朝夕の気温差が大きくなります。寝具や肌着などで寝冷え対策にも気をつけて生活しましょう。また、しっかり朝食を食べて、7~8時間の睡眠をとり、体調管理に気を配って、今後の活動や受験勉強などの目標に向かってがんばりましょう。

## 保健行事（色覚検査）

今まで検査を受けていない、希望者に対して行っている検査です。今年は、密になることを避けるために、10月~11月と長めに期間を取って行います。申込用紙は、近日中に持ち帰ってまいりますので、家の人と相談して検査を受けてみてください。自分の色の見え方について、知るよい機会です。

## インフルエンザの予防接種を受けたい人へ



インフルエンザの流行時期は、例年12月~2月です。昨年は感染症対策が徹底していたこともあり、インフルエンザの大流行は全国的にみられませんでした。例年流行する時期に備えてワクチン接種をしておきたいという人もいます。厚生労働省によると、今年、10月1日から65歳以上の定期接種対象が実施、26日以降にそれ以外の人を受けられるようになるそうです。しかし、市町村、各病院で予防接種が受けられる予約の日がちがうので、かかりつけの病院で確認してみてください。予防接種の効果は約5~6か月程度持続します。

（予防接種を受けてから抗体ができるまでには、2~3週間かかります。流行が始まるより1か月程度前には、受けておく必要があります。）

目の使い過ぎになると、涙の量が不足するなどの症状が出る場合があります。こんな症状があったらお医者さんに診てもらいましょう。

## もしかして、ドライアイ？

- 目が疲れやすい
- 目やにが出る
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じやすい
- 目がかすんで見える
- 目がゴロゴロする
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上当てはまる人は、ドライアイの可能性が高いと考えられます。

## ◎10月の保健目標 「目の健康について考えよう」

## 目に優しい生活ができていますか？

めがねをしている人も、していない人も、**こんな人は、一度眼科を受診しよう！**

- 「黒板の字が見えにくい」
- 「視界がぼやける」
- 「視力がCやDであるが病院で診てもらっていない」

お医者さんと相談し、必要があればめがねやコンタクトレンズを処方してもらいましょう。



## スマホ老眼って、聞いたことがありますか？

### 10代でも老眼!?



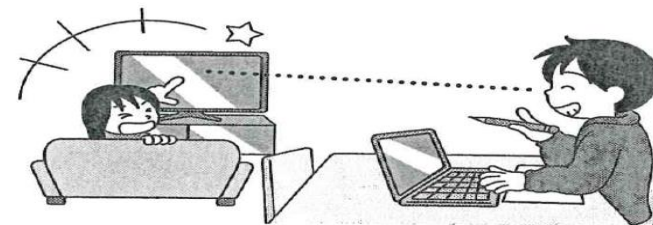
スマホやゲームをしていて、画面から目を離れた時に、周りがぼやけて見えることはありませんか？目のピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような状態のことで、10代の人にも増えているそうです。



- ☆予防方法を心がけて使いましょう。☆
- 目が疲れたら、休憩しましょう。
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」になるように気をつける。



1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう



# 新型コロナウイルス感染症 ～正しく知ってもらいたいこと～



9月末になって、感染している人が減ってきていますが、感染者の多い年代は、20代～30代で10代の感染者も多かったようです。この感染症が、変異して子どもにもかかりやすい感染力の強いウイルスになったからです。今、中学生もワクチン接種を受けている人が増えていますが、これからも、ウイルスの変異やみなさんの感染症対策に対する意識が薄れてしまったら、同じように感染者が増える可能性があります。リバウンドが起きないように、ここで感染症について、もう一度確認してください。



## 手洗いの6つのタイミング

- ・外から教室に入るとき
- ・掃除の後 ・食事の前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・トイレの後
- ・共用のものを触ったとき  
(ドア・手すり・スイッチ・パソコン・電話・ペン・机やイス・水道の蛇口や水道周辺を使ったとき)



### Q 症状は

A：発熱・呼吸困難・咳・咽頭痛（のどの痛み）・頭痛・関節痛・味覚症状・嗅覚症状

### Q 後遺症は

A：倦怠感（からだがとてもだるく感じる）・呼吸困難感・味覚や嗅覚症状・うつ・頭痛・脱毛・集中力の低下

### Q 濃厚接触者とは

A：新型コロナウイルスに感染していることが確認された人と、近距離で接触、あるいは長時間接触し、感染した可能性が高くなっている人  
※感染している可能性があることから、感染した人と接触した後 14 日間は保健所の指示に従いながら、健康状態をみながら外出を控えて過ごすことになります。

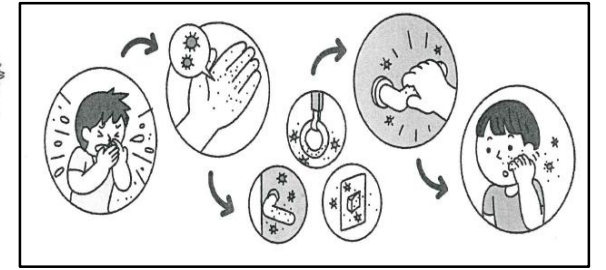
### Q 新型コロナウイルスに感染した人からの感染する可能性

A：厚生労働省のHP より  
発症の2日前から発症後7日～10日程度は感染させる可能性があると言われてます。発症直前や直後は、ウイルス排出量が高くなるため、無症状病原体保有者（症状はないが陽性の人）からも感染の可能性があります。

### Q 治療が終わって回復した人はどんな状態か

A:厚生労働省HP より  
症状がなくなって、ウイルスが検出されなくなっていく過程で、ウイルスに対する抗体が作られるようになり、ウイルスが排除された状態、治癒（ちゆ＝治った）の人です。

**むやみに恐れる必要はありません。悪口や心ない言葉ではなく、特別ではないいつもの接し方を心がけて欲しいです。**



**ウイルスが手から→鼻・口・のど・体の中へ、このように入ってきます！**

### ◎危険性が高まるこんなところではより注意・・・（密集・密接の場面）

- ・屋外でもマスクを外しての1メートル以内の会話
- ・マスクを外すタイミングでおしゃべりがはずみやすい（食事中・食事後・更衣中・部活動の部屋）
- ・通学、下校時間
- ・歯みがき中
- ・換気不十分（発症前の潜伏期・無症状の状態では密閉していると感染させる危険性が高い）
- ・3密（密閉・密集・密接）が1つでもできていないと危険が高まる
- ・感染症予防意識が低下しているとき



**自分の好きなことを見つけたり、自分の少し未来のことを考えたりして、大事な時間を有効に使い、ワンランク上の自分になろう。**