



# 今月の保健目標

## 目の健康に注意!



金木犀(キンモクセイ)の甘い香りが漂う季節になりました。星空も美しく見える時期です。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」、何をするにも快適な季節です。今の時期は日によって気温の差が大きくなることがあります。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。普段から早めの就寝を心がけ、しっかり栄養をとって体調を整えておくことも大切です。

### 「目にやさしい生活をしよう」

#### ドライアイを悪化させる 3つのコンとは?



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

#### コンタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



#### エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

#### パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。



### マスクのつけ方・外し方・捨て方

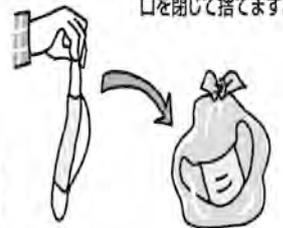
**つけ方** マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の橋や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



**外し方** マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分を持って外します。



**捨て方** マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにざわつたら、石けんでしっかり手を洗いましょう!



#### これからの健康診断の予定

学校医の先生方の協力のもと、コロナ感染症対策をしっかり行い、マスクの着用、手指消毒、3密を避ける等、気をつけて安全に実施していきます。

★歯科検診...11月5日(木) 9:00~13:00

★眼科検診...11月19日(木) 13:30~15:30

★内科検診...①11月10日(火)②13日(金)③16日(月)④17日(火)⑤24日(火)⑥26日(木) 13:30~15:30

症状はどう違う？

# 「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなのがみられます。



自分で安易に判断することは禁物（まず受診!）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといでしょう。

※不安がある場合は、まずかかりつけ医や帰国者・接触者相談センター等に問い合わせてください。

☆新型コロナウイルス感染症で多いのが、味覚障害や嗅覚障害を訴える方です。しかし、風邪の場合でも副鼻腔炎などが原因で味覚や嗅覚に異常が起きることもあります。また、インフルエンザでも高熱や免疫力の低下によって味を感じにくくなる場合があります。



“奥山に 紅葉踏み分け 鳴く鹿の 声聞くとときぞ 秋は悲しき” (猿丸大夫)



現代語訳・・・「人里離れた奥山で、散り敷かれた紅葉を踏み分けながら、鹿が恋しいと鳴いている雄の鹿の声を聞くとときこそ、いよいよ秋は悲しいものだと感じられる。」

♪秋が深まる季節になると森や山は色んな木の実がたくさんありますね。その中でも「どんぐり」は私たちにとって、秋を感じることでできる身近な小さな秋のたよりです。鹿さんの好物でもあります。気分転換に、かわいい鹿の親子がいる奈良公園に散歩に出かけてみてはいかがですか？



参考：東山書房「健康教室」等