

# 保健だより 10月号

朝 昼 晩 の  
気温差に注意

夏の暑さが収まり、秋らしく涼しい時間が増えてきました。秋は1日の気温差が激しく、空気が乾燥しているので、体調を崩しやすい季節です。手洗いうがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

\*\*\*\*\*

## 10代でも老眼になる!?



### スマホ老眼になってない?

**「老眼」**は、年齢を重ねると現れることが多く細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る**「スマホ老眼」**になる人が増えています。

- チェックしよう!
- 気付くとスマホを使っている
  - スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
  - 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
  - 夕方になると物が見えにくい
  - スマホの文字が読みづらい
  - 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

**目** どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



## 9月21日「インフルエンザ注意報」発令

感染症発生動向調査において、徳島県内のインフルエンザ患者の定点医療機関当たりの報告数が、県全体で国の定める注意報レベルの基準値(10人)を超えたため、県は21日、「インフルエンザ注意報」を発令しました。

インフルエンザの感染対策について、基本的な感染予防対策が有効です。拡大防止のためにも、手洗い・手指消毒やマスクの着用、換気などのご協力をお願いします。

### インフルエンザ予防接種 Q&A

**Q** どうして毎年受けるの?

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの?

**A** ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

### ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。今年はまだまだ残暑が続いていますが、朝夕は少し涼しくなってきましたね。スポーツや勉強など、何をするにも絶好の季節ですが、なんとなくモチベーションが上がらず、しんどい思いをしている人はいませんか? また、友人関係や進路のことなどでモヤモヤしている人はいませんか?

そんな時はぜひ、カウンセリングを利用してみてください。心の整理になりますよ。今月は23日(月)がスクールカウンセラーの和田先生の来校日です。教室掲示の申込用紙から申し込んでくださいね。話した内容など、秘密は守られますので気軽にどうぞ。