

レインボー

2014/10/29
岡山操山高等学校
生徒保健委員会 広報班

時折寒さや冷えを感じる季節になってきました。学力テストは思い通りの結果を得ることができましたか？不本意な結果だった人も、これから気持ちを切り替えて、がんばっていきましょう。季節の変わり目ということもあって気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけましょう。生活のリズムを整え直し、免疫力を高めることが大切です。

今回のレインボーのメインテーマは「インフルエンザ予防」です。先日、県内で集団発生が報告されています。今年の流行のピークがいつになるかはまだわかりませんが、皆さんもそろそろ気をつけましょう。

インフルエンザ予防について

インフルエンザを予防する有効な方法としては、次の **流行前のワクチン接種** が挙げられます。

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されています。現在、多くの医療機関で予防接種が始まっています。事前に電話をして予約してから受診することをお勧めします。

咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。

- [1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- [2]咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
- [3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと 等を守ることを心がけてください。

飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染拡大を抑える効果は高いと言われています。



外出後等の手洗い

流水・石鹸等による手洗いは、手指等に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も効果がありますから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養(睡眠!)とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

参考:厚生労働省 HP



10月10日は目の日でした!

操山生の健康課題のひとつは「視力の低下」です。そんな本校生徒へ、学校医(眼科)片山望先生より資料をいただきました。

日常生活の中で、パソコンやスマートフォン・タブレット端末等の液晶画面を見たり触ったりしている機会が多くなりました。

パソコンやスマホなどの画面からは青い光「ブルーライト」がでています。太陽の光にも含まれているブルーライトは、明るくなると目が覚めて、暗くなると眠くなるという体のリズムに影響します。太陽の光は強いのですが、空気を通るうちに青い光が散ってしまい、直接見ることはありません。しかしスマホなどは目との距離が近いので、影響を受けやすくなります。寝る前に使用することにより、体内時計がおかしくなってしまう、寝つきが悪くなったり、睡眠不足になったりします。少なくとも寝る2時間前には、使用を控えたほうがよいでしょう。

近くの小さいものを長い時間集中して見ると、近視になると考えられています。スマホなどを長時間使用すると、近視の進行にもつながります。また、画面を見続けることにより、まばたきが少なくなるために目が乾いたり、疲れやイライラ感・集中力の低下など心への影響がでることがあります。長時間連続使用はやめ、自分なりのルールをつくりましょう。

勉強の息抜きのつもりで「ついついスマホに手が…」そんなことはありませんか？依存は×!

デング熱について

デング熱は人から人に直接感染ではなく、蚊を経由して感染します。発熱・頭痛・筋肉痛・発疹等の症状が出ますが重症化することはまれです。過剰に心配しすぎないようにしましょう。岡山県の発生例は記録で確認できる1999年~2014年8月までに11件届出がありました。いずれも海外での感染と思われます。涼しくなり、騒ぎも沈静化していますが、野外に出るときには虫よけ剤を使用したり肌の露出を控えるなどの予防を心がけましょう。

