

ほけんだより 10月

令和5年10月31日(火)
県立三沢高等学校保健室

冬に流行しやすい感染症の中でも、インフルエンザが例年より早く流行し始めています。先週、むつ保健所管内で注意報が発令され、既に臨時休業などの措置をとった学校もあります。

3年生は進路決定に向けて大事な時期で、2年生は修学旅行が控えています。また、新人戦を控えている部活動があったり、模試や後期中間考査もあったりと、ますます健康への気配りが求められる時期です。まずは、「うつらない」ための予防が第一です。それでもかかってしまったときは周囲の人に「うつさない」行動を心がけましょう。

感染症の季節に備えて **免疫力** を **高めよう**

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

<h3>睡眠</h3> <p>人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎでバランスがくずれ、免疫力が下がります。</p>  <p>免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事</p>	<h3>運動</h3> <p>運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。</p>  <p>ウォーキングや水泳はオススメ</p>	<h3>免疫力って？</h3> <p>体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。</p> 
<h3>入浴</h3> <p>一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。</p>  <p>熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス</p> <p>38℃</p>	<h3>食事</h3> <ul style="list-style-type: none"> 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとうろう ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり → 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに → 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます  <p>バランスよく食べよう</p>	

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？ **今年には既に流行期に！むつ保健所管内注意報発令**

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

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。



※保健室前に、インフルエンザワクチン接種の情報や県内の感染状況を掲示しています！

スマホ老眼になってない？

10代でも一時的に老眼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



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。



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。

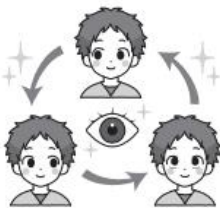
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング®

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



目を動かす☆

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る☆

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする☆

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める☆

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



自分の心のクセに気づこう！

友達に SNS でメッセージを送ったけれど、返事が来ない時どのように感じますか？

①返事をするほどでもないってこと・・・？ ②無視されている!?

③今忙しいのかな？また明日話そう

①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。

③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

試してみよう！

❖ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましよう。「こんな時に・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

❖ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける

❖ 思いっきり体を動かす

❖ 好きなことをする



・*・* | 1月のスクールカウンセラー来校日*・*・*
 * | 1月 1日 (水) | 13:00~16:00
 * | 1月 22日 (水) | 9:00~12:00