

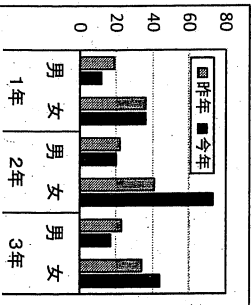
ほけんだより 10月号

名古屋西高校
発行
担当 1年4組

10月に入っても日中暑い日が続いていましたが、やっと秋らしいさわやかな季節になりました。新型コロナウイルス感染症の第5波は全国的にずいぶん落ち着いてきました。愛知県の緊急事態宣言や厳重警戒措置は解除され、1・3年生は延期していた遠足にようやく行けました。2年生も11月には修学旅行が待っています。このままみなさんが落ちついた学校生活を送れるようにと祈る毎日です。季節が進み寒さが増してくるので、上手に衣服調整をしましょう。十分な睡眠と適度な運動、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めて第6波に備えましょう。

保健室利用状況 (9月) ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体	合計
	男	女	男	女	男	女		
昨年	19	36	22	41	23	34	64	175
今年	12	36	20	73	17	44	49	153
								202



◎ 症状別 (人) (%)

症状別	人数	割合 (%)
胃痛	5	2.5
腹痛	41	20.3
下痢	3	1.5
吐気	34	16.8
倦怠感 立ち くらみ	49	24.3
頭痛	33	16.3
風邪	6	3.0
生理痛	8	4.0
麻疹疹	0	0.0
神経症状 その他	3	1.5
	13	6.4

今年の9月の保健室利用者数を昨年と比較すると、2・3年生の女子の利用が増え、全体では**27人増加**しました。今年も新型コロナウイルスの感染対策で体育祭が中止、文化祭がオンラインになり、昨年より登校する日は少なかつたのですが、保健室利用者は増えました。症状別で見ると、**腹痛・倦怠感**が多かつたようです。

新型コロナウイルス接種後の副反応について

新型コロナウイルスは高い効果がある一方、接種後に体内で免疫ができる過程で、**接種部位の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢等の症状**が現れることがあります。

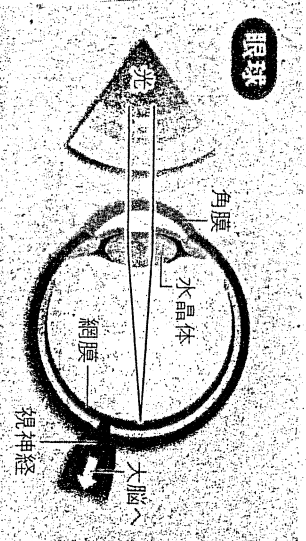
発熱や痛みの症状は、市販の解熱鎮痛薬でも対応できます。また、水分を十分に摂取してください。かゆみや発赤は冷やしたり、抗ヒスタミン剤やステロイドの外用薬を塗るや軽くなります。市販の虫刺されの薬にもこの成分は含まれていません。症状が強い場合は安静にして家でゆっくり休んでください。学校は出席停止扱いになります。



目の健康

タブレットやスマートフォンなどのデジタル端末を見る機会は、今後ますます増えていきます。画面を見つめると、瞬きの回数が減り、目が乾燥し疲れてしまいます。30分に1度は20秒以上遠くを見て目を休ませるようにしましょう。また近視の進行抑制には太陽光を浴びることが有効です。屋外で過ごす時間を少しでも積極的に確保してください。

〈目はカメラのよう〉
目はカメラのような構造で、色や形を光の情報として取り入れます。角膜で光を屈折させ、水晶体でピントを合わせ、網膜で物の形や明暗を見分け、
→ 大脳で認識



近視が最も多い場合と比べた目の病気のリスク

近視度数	網膜剥離	緑内障
弱度近視 -1~-3D	3倍	4倍
中等度近視 -3~-6D	9倍	4倍
強度近視 ->6D	22倍	14倍

網膜剥離: 網膜が剥がれて視力が低下する病気

緑内障: 視神経に障害が起きて視野が欠けていく病気

近視の人は大人になると目の病気になるやすい！
近くを見るときは、30センチ以上距離を、遠くを見る分には心掛けて近視を防ごう！