

ほけんだより



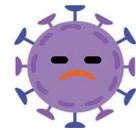
R 5.10. 2
高崎商業高校
保健室

朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきました。気温の変化に伴って体調も崩しやすくなります。気温の変化に負けないように生活リズムを整えて、自分の体調を管理しましょう。



感染症に気をつけよう！

- ★ インフルエンザ感染者が全国的に増えており、県内でもインフルエンザによる学級閉鎖の学校もあるようです。
- ★ 新型コロナウイルス感染症の報告が継続しているようです。周りに感染を広げないように、咳やくしゃみが出るときはマスクを着用するなど、咳エチケットを行いましょう。



秋は本格的な寒さを迎える季節の変わり目です。

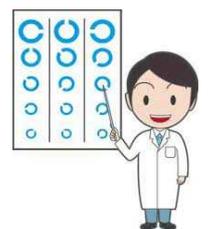
湿度が低くなるにつれ感染症になりやすくなるため、手洗い・うがい・換気を徹底する。

など感染予防に努める必要があります。



コンタクトレンズの使い方について

眼科校医の小林先生にコンタクトレンズの正しい使い方についてお聞きしました。



1. コンタクトレンズをつける時とはずす時は、手洗いをして清潔な状態で行う。
2. コンタクトレンズをつけたまま寝ない。
3. コンタクトレンズは、きれいな手で消毒液や保存液でこすり洗いをする。
4. 消毒液や洗浄液は毎回交換する。継ぎ足しはしない。
5. レンズケースを毎回洗浄し、新しいものに交換する。
6. 充血、痛み、まぶしさ、見にくさ、かゆみなどの異常を感じたら、すぐに眼科を受診する。



☆コンタクトレンズによる障害の中には、緊急を要する感染症などがあるので、異常を感じたら早目に眼科受診をしましょう。



10月健康クイズ



第1問

10月10日は「目の愛護デー」となっています。
目の疲れが酷い時の対処法は次のうちどれでしょうか？

1. 蒸したタオルで目を温める
2. 氷で目を冷やす
3. 鼻をつまむ



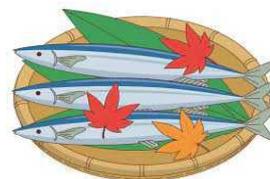
答え： 1. 蒸したタオルで目を温める

目の疲れが酷い時は、水で絞ったタオルを電子レンジで1分ほど温めて目に当ててください。
温める事で目の周りにある固まった筋肉をほぐし目の疲れが解消されます。
逆に寝不足で目の充血がひどい時は、目を冷やす事で症状が和らぎます。

第2問

10月頃になると脳に良い「DHA」が他の魚よりも豊富になる魚は次のうちどれでしょうか？

1. イワシ
2. サンマ
3. サバ



答え： 3. サバ

秋に獲れるサバは“秋サバ”と呼ばれ、脂が乗っていて大変おいしいです。
この時期のサバは脳を活性化させ記憶力低下を防ぐDHAが、イワシやサンマよりも多く含まれています。また、血液をサラサラにするEPAも豊富です。

第3問

秋に発症しやすい寒暖差アレルギーの予防法は、次のうちどれでしょうか？

1. 筋トレをする
2. 辛い物など刺激性の強いものを食べる
3. 冷たい空気を吸う



答え： 1. 筋トレをする

寒暖差アレルギーとは気温差が原因となって発症します。
発症すると鼻水・食欲不振・不眠などといった症状が出てきます。このような症状は、筋トレで筋肉を付ける事で症状を抑える事ができます。
理由は、筋肉が付く事で多少寒くなっても体温変化に対応する力が付くようになるからです。
他にも「お風呂にしっかり浸かる」「早寝早起きをする」などの方法もオススメです。

