

# 保健だより 10月

2020年10月6日 柏原東高校 保健室

10月に入り、日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹きわたる風が秋の深まりを知らせてくれます。

日中は気温が高くても、朝晩は思いのほか冷え込むこともあります。

手洗い・うがいや上手に衣服を調節し、健康管理をしっかりしましょう。

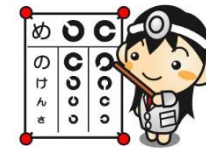
## ドライアイの予防には



## 視力低下は疲れ目のサイン

体が疲れている時は、目も疲れています。

ぐっすり眠ることが目の休養に最も効果的ですが、時々遠くを見たり、目をタオルで温めたりすることも目の疲れをとる効果的な方法です。



## ドライアイを悪化させる3つのコンとは?



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

### コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



### エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

### パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

## 学校医 藤江先生より

### ～インフルエンザ予防接種情報～

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が重なることも心配されています。インフルエンザ予防接種を受けることも有効と言われています。

今年は、柏原市在住の高校3年生と中学3年生が無料となります。

医療機関によっては、予約が必要などもあります。日にちに余裕を持って計画してください。