

保健だより 10月

郡山商業高校 令和3年10月発行 <No 6>

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節です。みなさんの秋は何の秋ですか？体にも心にも、たっぷりと栄養をあげたいですね。



疲れ目に さようなら

10/10は
目の愛護デー

▼こんな不調はありませんか？▼

- 重たい 痛い かすむ 目がしょぼしょぼする 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がることも…。

対処法1: 「めくめく」

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目の血管が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果があります。

対処法2: 「ゆるゆる」

近くを見るとき、目の筋肉はぴんと張った緊張状態です。時々遠くを眺めて筋肉をゆるめてあげましょう。勉強や読書の合間には、窓の外の景色を見て休憩すると良いですよ。

対処法3: 「ばちばち」

スマホやゲームに夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。すると涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきをしましょう。

対処法4: 「すやすや」

目は朝起きてからずっと開きっぱなしです。しっかり睡眠をとって目を休める時間を作りましょう。よく寝ても疲れがとれないときは眼科へ相談しましょう。



知っておきたい薬の知識 10/17~10/23 薬と健康の週間

薬の種類について

■ 大きく分けて2種類あります

《医療用医薬品》

医療機関で医師や歯科医師が患者の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方する薬です。薬局で処方箋により受け取ることができます。

《OTC 医薬品》

使用上の注意が必要で、薬剤師の説明を受けなければ購入できない「要指導医薬品」と、リスクに応じて1類~3類に分かれ、薬剤師や登録販売者が対応する「一般用医薬品」があります。



薬は正しく使いましょう

■ 飲むタイミング

- 食前: 食事の1時間~30分前
- 食後: 食後の30分以内
- 食間: 食事の約2時間後
(食事に飲むことはありません)
- 就寝前: 就寝する30分前
- 頓服: 発作時や症状のひどいとき



■ 飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといってよく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用を止めると病気が再発することがあるので、自分で判断せず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう

気をつけること

■ 常備薬を持ち歩こう

片頭痛、喘息、生理痛が重い…等々の持病がある人は、いつ症状が出ても対処ができるよう、いつも飲んでる薬を持ち歩くようにしてください。気候や体のコンディションにより症状が出るタイミングは様々ですので、注意しましょう。

■ 貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違いますので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関から処方された薬はあなた専用のものなので、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。





◆ 換気の効果について理解しよう ◆

新型コロナウイルス感染症対策のため、換気の徹底が求められています。ポイントを押さえて換気をすることで、効率的に新鮮な空気の入替えをすることができます。

★換気のポイント★

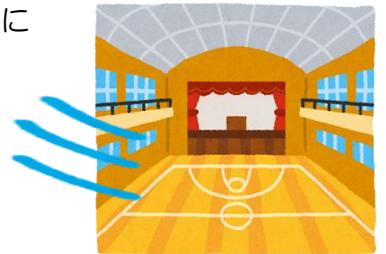
- ・可能な限り常時、難しい場合はこまめに（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にする）行う。
- ・2方向の窓を同時に開けて行う。

1 常時換気の方法

廊下側と窓側を対角に開けることで、効率的に換気することができます。窓の開ける幅は10 cm～20 cm程度（手のひら1つ分）が目安で、上の小窓や廊下側の欄間を全開にすることや、廊下の窓を開けることも効果的です。

2 窓がない部屋の場合

常時入り口を開けておいたり、換気扇を用いたりするなどして十分な換気に努めます。また、使用時は、人の密度が高くならないように配慮します。



3 体育館のような広く天井の高い部屋

換気は感染防止の観点から重要であり、広く天井の高い部屋であっても換気に努めるようにします。

4 エアコンを使用している部屋

エアコンは室内の空気を循環しているだけで、室内の空気と外気の入替えを行っていないことから、エアコン使用時においても換気は必要です。

● 冬季における換気の留意点 ●

冷気が入りこむため窓を開けづらい時期ですが、空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることやインフルエンザが流行する時期でもありますので、徹底して換気に取り組むことが必要です。

● ショーツー CO₂モニターを各クラスに導入しました ●

十分な換気ができているかを確認する方法として、CO₂モニターにより二酸化炭素濃度を計測することが可能です。数値で現在の二酸化炭素濃度を確認することができますので、換気の日安として役立ててください。マスクを外して飲食する様な場合には、1000ppm以下が望ましいとされているため、特に昼食時には換気を強化するなどの工夫が必要です。

※「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～」より抜粋



ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



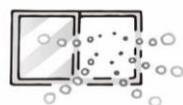
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

一番推奨したいのは、不織布マスクです！

