



古河第一中学校  
保健室  
令和元年 10月 15日

校訓「希望 理想 自主」  
スクールキャッチフレーズ ～ 魅力あふれるチーム古河～

# 10月10日は目の愛護デーです

10月10日は目の愛護デーです。日ごろ、何げなく使っている目ですが、気をつけないとさまざまな目のトラブルを引き起こします。今の生活は、目に良い生活をしていますか？自分自身の生活を見直して目を大切にしましょう。

## 知ってる？VDT症候群

### 【VDT作業をするときの5つのポイント】

VDT(Visual Display Terminalの略)は、パソコンのモニターやテレビ、ポータブルゲーム、スマートフォンなどのディスプレイのことをいいます。VDT症候群とはVDTを見る作業によって起こる、さまざまな健康被害のことをいいます。



- 1. 適度な休憩**  
1時間ごとに10分～15分休憩をとりましょう。遠くの景色をながめたりして目を休めましょう。
- 2. 体操**  
ときどき適度に体を動かして、緊張をほぐしましょう。
- 3. メガネ**  
メガネ、コンタクトは度の合ったものを使いましょう。
- 4. ドライアイ、緑内障の人は注意**  
適度なVDT作業で、病気が悪化する危険性があるので、十分注意しましょう。
- 5. 早期検診**  
異常を感じたら、早めに眼科専門医に診てもらいましょう。

## スマホ老眼とは？

最近20代～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマートフォンをはじめ携帯情報端末などの長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。

スマートフォンやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいです。さらに、放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが引き起こされます。



## インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザと普通のかぜを同じだと思いませんか？インフルエンザはかぜよりも症状が重く、気管支炎や肺炎などを起こすこともある恐ろしい病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
<b>原因となるウイルス</b>	インフルエンザウイルス	アデノウイルスやコロナウイルスなど
<b>感染力</b>	感染力が強い ウイルスが気管の粘膜で増える	感染力は弱い ウイルスは少しずつ増える
<b>おもな症状</b>	<b>発熱</b>	微熱程度
	<b>からだ</b>	だるい
	<b>せき</b>	さむけ
	<b>鼻</b>	ひき始めからせきが出る
<b>流行</b>	<b>鼻</b>	ひき始めから鼻水が出る
	<b>のど</b>	少し赤くなって痛む
<b>流行</b>	冬に多い 短い期間にたくさんの人にうつる	季節はほとんど関係ない 大流行することはまれ
<b>その他の特徴</b>	気管支炎肺炎などもおこす 症状が重くなることが多い	高い熱が出ることもあるが インフルエンザほど高くない 症状が重くなることはあまりない

## 【ウイルスが引き起こす病気】

ウイルスが細菌の中に侵入し、増殖すると、人や動物に病気が引き起こされます。ウイルスは4000種類以上あるといわれており、感染経路や体への侵入経路や症状もそれぞれ異なります。また、感染症には、体温や湿度などの環境や、感染された人の健康状況や抵抗力などの条件が関係しています。

## 11月8日は「いい歯の日」

いい歯は毎日の歯磨き(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。

毎月8日は歯ブラシ交換の日です。「歯ブラシを買い替えるタイミングが分からない…」「つい忘れちゃう…」という人は、この日に新しくしましょう。

## 【感染症を予防するために】

- ウイルスを体に入れない
  - ・外から帰ったら、うがい手洗をする。
  - ・暖房で部屋を暖め、こまめに換気をする。
- 体の免疫力をつける
  - ・栄養の取れた食事を心がける。
  - ・規則正しい生活をして、睡眠をたっぷりとる。



養護実習を行って・・・ 実習生 宮川 愛李

久しぶりに母校の古河第一中学校に戻り、9月24日からの3週間養護実習を行わせていただきました。皆さんが元気に挨拶してくれる姿や、学習や部活動に一生懸命に取り組む姿を見て、とてもたくましく感じます。また、たくさんの人との関わりを持つことができ、一中は昔と変わらず素晴らしい学校だと改めて思いました。短い期間ですが、この実習を通して、よりいっそう教員になりたいという気持ちが強くなりました。ここでの経験を大切に、将来に繋げていきたいと思ひます。中学校生活は本当にあつという間です！みなさんも後悔の無いように様々なことにチャレンジしてください😊