

保健ジャーナル

11月号

クリスマスや修学旅行が近づいてきました。こういった大事な行事を風邪やコロナウイルスで台無しにしたくはありませんよね。ということで、今回の保健ジャーナルの表面は“風邪予防”についてまとめてみました。裏面では、ドライアイ必見“目”について特集しています。ぜひ参考にしてください。

コロナウイルスや風邪の感染経路は？

- ・コロナウイルスや風邪に感染する経路には主に2種類あります。飛沫感染と接触感染です。これを予防するには？

風邪予防で大切なこと



兵庫高校保健委員会

11月22日発行

＜こんな人は要注意＞



30% ☐ 鼻、のどの不快感

☐ 寒気がする

50% ☐ くしゃみ、鼻づまりが出る

☐ 頭痛が出る

70% ☐ のどの痛みが出る

☐ 関節痛が出る

② チェックが多い人は風邪やコロナの可能性あり。無理をせず

※個人の体調や体力などによって変わります。

休みましょう。

風邪とコロナは見分けられるの？

・症状で大きな違いがあるのは、息切れ、味覚・嗅覚障害が出ていればコロナウイルスです。風邪は2日、コロナは数日間続きます。このような症状が出たら早めに病院に行きましょう。

最近コロナが収まってから大丈夫やろ。って思っている、冬は乾燥してウイルスが繁殖しやすいから毎日しっかり対策するようにしよう。

参考文献: <https://brand.taisho.co.jp>

10代でも老眼に!?

「スマホ老眼」とは?

至近距離でスマートフォンなどを見続けること
によって、目の中にある筋肉が凝り固まって
ピント調節がうまくできなくなり、疲れの度合いで
視力が安定しないこと

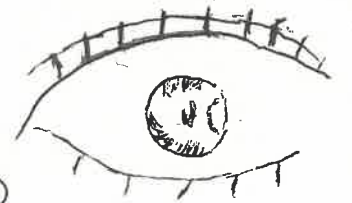
「スマホ老眼」危険度

チェックリスト

- ☑ 気がつけば長時間スマートフォンの画面を見ている
- ☐ 手元を見ると、見づらさを感じる
- ☐ 目の乾きやショボショボするといった感覚がよくある
- ☐ 肩凝りや頭痛がある
- ☐ スマートフォンの画面から眼を離れたとき、遠くが二重に見える
- ☐ 夕方になるほど、見えづらくなる、眼が疲れる
- ☐ 夜寝る直前にスマートフォンを見てしまう



★ 皆さんは いくつ当てはまりましたか? チェックの
数が多いければ多いほど、スマホ老眼の可能性
が高いかも!? 眼に異変を感じたら、自分で
判断せず、眼科専門医に相談して下さい!



スマホ老眼対策!!

1. 休憩をとる ... 1時間ごとに10~15分
休憩
2. 目とスマホの距離は40cm以上離す
3. 眼の周りを温める ... ホットアイマスクなど

4. 意識的なまばたきをする ... 
5. 目薬を活用する ... 疲れ目用、ドライアイ用


まとめ

上記の対策を少しでもやってみてスマホ老眼に
ならないようにしましょう!

参考: santen.co.jp, aigan.co.jp, meganeichiba.jp