



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年10月号 (Vol.16)

夕焼けの鮮やかさに秋の深まりを感じます。

店頭にはみかんやブドウ、なし、りんご、柿などが並んでいます。

旬の果物にはビタミンやミネラルなどが多く含まれています。

身体の機能を整える成分がたっぷり含まれた旬の果物を

食事に取り入れてみましょう。



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

目にいいもの・わるいもの

☑ 青魚・しじみ



☑ 緑黄色野菜



☑ ぐっすり寝る

☑ 運動する

☒ パソコン・テレビ・スマホ



☒ 姿勢が悪い

☒ 甘いお菓子ばかり食べている

☒ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



新型コロナウイルス感染症について

「新しい生活様式」を取り入れ、手洗いをを行うこと、距離を保つこと、マスクを正しく着用することなど、基本的な感染症対策を心がけましょう。

感染のリスクを高める具体例<7つの場面>

～新型コロナウイルス感染症対策分科会からの提示（9月25日）より～

- <1> 飲食を伴う懇親会
- <2> 大人数や深夜に及ぶ飲食
- <3> 大人数やマスクなしでの会話
- <4> 仕事後や休憩時間で人が密集する状況
- <5> 学校の寮や部活動で大人数が長い時間一緒にいる集団生活
- <6> 換気が悪く人と人の距離が近い空間での激しい呼吸を伴う運動
- <7> バーベキューなど屋外活動の前後の車による移動や食事

感染予防に関する10月5日発表のCDC（米国疾病対策センター）の見解

（坂本史衣氏 聖路加国際病院 QIセンター感染管理室マネジャーの記述より抜粋）

- ・ 可能な限り常にほかの人との距離を2メートル以上空ける。
- ・ 他の人に近づくときはマスクで鼻と口を覆う。
- ・ 石鹸と流水で手を洗う。水道がなければ濃度60%以上のアルコールで手指消毒を行う。
- ・ 混雑した屋内の空間を避け、屋内の空間は可能な限り外気を取り入れて換気を図る。屋外、あるいは換気のよい屋内空間では、感染性飛沫による感染のリスクを減らすことができる。
- ・ 体調が悪いときはほかの人と接触せずに、家で休む。
- ・ 高頻度接触環境表面をきれいにする。

秋の深まりとともに気温が低下してきます。しかも、今年はラニーニャの影響で厳冬が予想されているとか…。そんな中でも学校は換気のために窓を開けます。

かぜをひかないためにも、今のうちから免疫力を落とさないばかりか、免疫力を高める生活を心がけていきましょう。規則正しい生活を送ること、質のよい睡眠をとること、栄養バランスのとれた食事をとること、運動をすること、姿勢を正しくし、呼吸を整えること、衣類の調節を行うこと、手洗いやうがいを行うことなど、毎日の習慣が健康な身体を作ります。よく笑うことはストレスを減少させ、免疫力アップの効果があるとも言われています。

日常のちょっとした心がけが、心身共に健康な毎日を作ると考え、実践してくれたらうれしいです。