



10月号

2022.10.1 No7

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人の絆をつくる

厳しかった残暑もようやく峠を越え、朝晩は肌寒ささえ感じるようになりました。からだのために「スポーツの秋」「食欲の秋」心の潤いのために「読書の秋」「芸術の秋」、あなたは秋をどう過ごしますか？就職試験や資格試験の合格で「実りの秋」になるといいですね。



10月の目標

目の健康に留意しよう！



視力検査の結果(4月)

A (1.0 以上)	11人 (39.3%)
B (0.7~0.9)	1人 (3.6%)
C (0.3~0.6)	7人 (25.0%)
D (0.3 未満)	9人 (32.1%)

左の表は、定期健康診断の結果です。

昨年の結果を見比べてみると9名の人の視力が悪くなっていました。(2~4年生のみ)

また、今年度受診が必要な人は17名いましたが、そのうち専門医で受診した人は、わずか2名だけでした。

視力 B(1.0 未満)以下が半数以上！！

☆B 以下の人は、なるべく早く眼科に行って自分の視力の調整をしてもらいましょう。

☆運転や仕事など、視力が悪いままだと困ることがあります。早めに対策しましょう。

大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ



ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足し、質が変わったりすることがあります。それらによっておこる目の障害を「ドライアイ」といいます。



チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- 目が疲れている
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 目がごろごろする
- 目が乾いた感じがする
- 涙が出る
- めやにが出る
- 不快感がある
- 重たい感じがする
- ものがかすんで見える
- 光を見るとまぶしい

ほおっておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片付けずに、早めに眼科を受診してください。特にコン

タクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！

予防法は？

- ・目が疲れたら一休みしましょう。
- ・テレビやモニター、スマホ画面は「目線より下」にし、意識的にまばたきをするようにしましょう。
- ・コンタクトを使っている人は、定期的に眼科受診をしましょう。

令和4年9月7日より、新型コロナウイルス感染症の療養期間が見直されました。

○ 濃厚接触者の考え方

・ 範囲

陽性者の発症2日前（無症状の場合は、陽性確定に係る検体採取日の2日前）～療養を開始するまでの期間において、1m程度、マスクなし、15分以上会話があった人。

・ 待機期間 5日間

※6日目に解除可能（7日間は健康観察が必要）

※2日目及び3日目の抗原検査キット（薬事承認されているもの）で陰性を確認した場合は、3日目から解除可能。待機期間を短縮しても、7日間が経過するまでは一定のリスクを伴うため、十分な感染対策が必要（検温、健康状態の確認、ハイリスクの人との接触、訪問、会食を避ける、マスク着用など）

○ 新型コロナウイルス感染症と診断された時の待機の考え方

- ・ **症状がある場合、または診断後に症状が出てきた場合** 発症日「0日目」として7日間
※発症日から7日間経過した場合には、8日目に解除可能（期間内、期間後であっても症状が軽快して24時間は経過すること。）

※待機時間を短縮しても、10日間が経過するまでは一定の感染リスクを伴うことから、十分な感染対策が必要。

- ・ **無症状であり、その後も症状が出ていない場合** 検体採取日を「0日目」として7日間
※検体採取から7日間を経過した場合は、8日目に解除可能

※5日目に検査キット（薬事承認されているもの）で陰性を確認した場合は、6日目から解除可能。待機時間を短縮しても、7日間が経過するまでは一定の感染リスクを伴うことから十分な感染対策が必要。

◎抗原検査キットを活用する際、検体中のウイルス量が少ない場合には、感染しても結果が陰性になる場合があるため、陰性の場合でも感染症予防対策の継続を徹底することが必要。

新型コロナウイルス 感染症の予防対策は変わりません

○ 健康観察について

登校前、普段と体調が少しでも異なる場合や発熱などの症状があるときは、登校を控え、自宅で休養しましょう。

同居の家族に発熱等のかぜ症状があるときも、登校を控え、自宅で療養しましょう。

また、登校してよいか判断に困った場合は、学校へご相談ください。

○ マスクの活用、換気について

人と人との距離がとれない場合はマスクをしましょう。

また、食事や運動中はマスクなしで近距離の会話は控えましょう。

教室や部屋の換気をして、空気の入れかえを定期的に行いましょう。

