

保健だより

福島中央高校 保健室
令和3年10月4日



「たそがれ」とは、夕方のこと。今はちょうど、みなさんの登校時間が「たそがれ時」です。薄暗くてよく見えないので、交通事故の起こりやすい時間帯です。反射材をつけたり、明るめの服を着るなどして、車に自分の存在を知らせましょう。

また、これからの季節、夜になると急に冷え込むようになります。昼間暑いからと薄着で登校すると、夜の寒さで風邪をひいてしまいます。重ね着をしたり、靴下をはいて足を冷やさないなど、体調管理に気をつけましょう。



ワクチン接種予約について

ワクチン接種をしたいと思っ
ても、なかなか予約がとれないという人
もいたと思います。今は、接種枠がだい
ぶ増えてきて、以前より予約しやす
なってきました。もう一度がんばって
みましょう。

もし、予約方法などわからないこと
があったら保健室に来てください。

新型コロナワクチン特集



新型コロナワクチンを、すでに接種したという人も増えてきたようです。ワクチン接種は、義務ではありません。接種を「受ける。受けない。」は、自分で決めるものです。正しい情報を知って、自分で考え、おうちの人や、場合によっては主治医と相談して、自分の体と健康のために、ワクチンを打つかどうか判断しましょう。

副反応は、若い人ほど起こりやすいと言われて
います。症状の出現に注意し、接種当日や翌日
は、体に負担のかかる運動や作業はしないように
したほうがよいでしょう。アルバイトや試験など
に支障が出ないよう、接種のスケジュールも考える
必要があります。

症状が出たときの対応

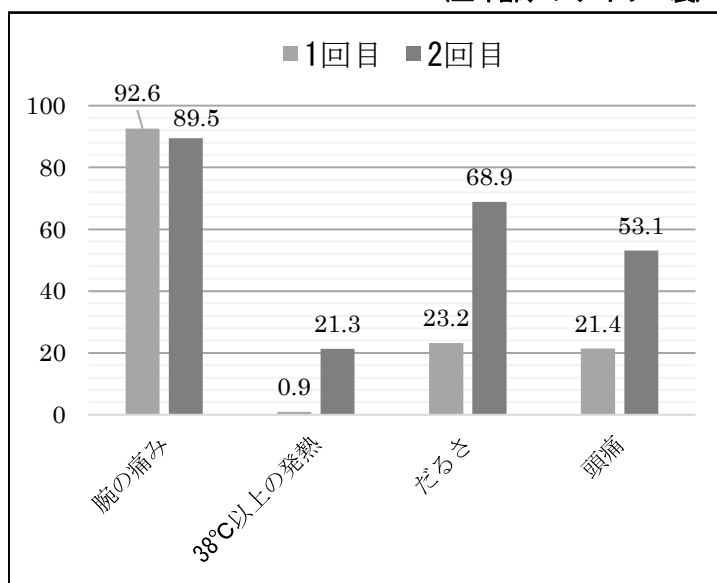
発熱や痛みには、市販の解熱鎮痛剤で対応でき
ます（アセトアミノフェン、非ステロイド性抗
炎症薬）。

どの薬を使ったかわからない時は、薬局
の薬剤師さんに相談してみましょう。

発熱時は、水分を十分にとり、脱水症状に気
をつけましょう。

新型コロナワクチンの副反応出現率（％）

（全年齢、ファイザー製）



厚生労働省研究班

新型コロナワクチンの接種後に、**発熱等の風邪の症状が出た時には、学校は欠席し、自宅でゆっくり休んでください。**

その場合は、保護者から学校に電話連絡をするようお願いします。

福島県新型コロナワクチン副反応
コールセンター

0120-336-567

（土日祝日を含む 9:00~20:00まで）

ワクチン接種後の副反応が重かったり、
2日たっても回復しない場合など、医学的
な判断が必要な専門的な問い合わせに対応
してくれます。

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



勉強するときに



どこをチェンジ?

目 に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできているか？ 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。

寝るときに



ビタミンA



レバー、うなぎ、
緑黄色野菜など

ビタミンB群



ゴマ、レバー、
大豆、魚など

目をいたわり、元気にする食べ物は?

ビタミンC



パセリ、
ブロッコリーなど

ビタミンE



ゴマ油、
豆類、玄米など

タンパク質



肉、魚、卵、大豆、
レバーなど

アントシアニン



ブルーベリーなど

10月8日は

〇〇と関節の日

〇〇には
何が入るかな?

ヒント
強い〇〇に
必要なのは...

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。



コロナ対策 不織布マスク使用を!!

『9月17日の福島県新型コロナ対策本部長会議後、臨時に記者会見した内堀知事は

「リバウンドを防ぐため、不織布マスクの使用が一番大切だ」

と訴えた。布製やウレタン製のマスクを使う際は不織布マスクの上からの着用を勧めている。』

(福島民報 9/18 記事より)

みなさんも、感染対策をしっかりとお願いします!!