



## 10月10日は目の愛護デー

- ◆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 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。

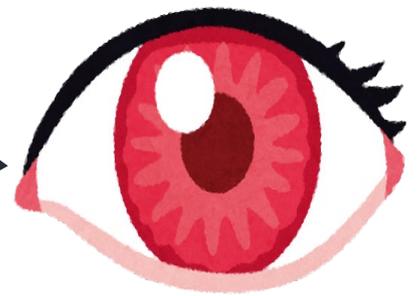
医学的な病名ではありませんがこれを「**スマホ老眼**」と言います。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。

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なりかねない

ので要注意です。

## コンタクトレンズケースの回収について

Oneday、2week等コンタクトレンズケースの回収にご協力をお願いします。直接、保健室前の回収箱に入れに来てもらってもいいですよ！



## 新型コロナウイルスの「デルタ株」が猛威を振るった第5波は、

## ピークを過ぎ、感染者数が大きく減少しています。

減少の要因として緊急事態宣言効果はもちろんですが、非常に大きいのはやはりワクチン接種が進んだことと分析されています(9.12 国立感染症研究所)。しかし冬季には気候が関係して第6波の到来は免れないことが予測されています。いずれ来るであろう新たな「波」に備えて、従来のコロナ対策をしっかり検証すべき時が来ていると思います。手指の消毒・マスク装着はもちろんのこと、特に換気の重要性が再認識されています(「三つの密」密閉・密集・密接のうち密閉状態の回避につながるため感染リスクの低減に有効)。

秋も次第に深まっていますが、**機械換気と窓開け換気はマニュアル通りに必ず励行しましょう！**

## 体も目も“元気”の3つのポイント

**睡眠** 近視者は睡眠時間が短い傾向があるという分析あり

**運動** スマホやゲームの時間を減らし屋外で活動する時間を増やそう

**栄養** 偏食せず意識的にバランスよく食べる習慣を身につけよう

歯科検診予定	1年・2年福祉課	2年
日程	11月2日(火) 13:15~16:00	11月10日(水) 13:15~16:00

◆緊急事態宣言により延期となっていた歯科健診は上記(改訂後)の通り実施する予定です。