



令和6年12月3日  
喜多方桐桜高等学校  
保健室

今年も残り1ヶ月となりました。今月は、クリスマスにお正月と楽しいイベントが多くなる反面、感染症の流行で体調を崩しやすい時期でもあります。本校でも「のどの痛み」や「咳」などの風邪症状で来室する生徒が増えてきました。不規則な生活は免疫力が下がる一方です。「早起き」「朝・昼・夕ご飯を食べる」「十分な睡眠をとる」で免疫力を高めて残り3週間を乗り切りましょう。

## 感染症には要注意！！

### マイコプラズマ肺炎

#### 症状

発熱やだるさ、咳などの症状が出ます。  
1~2週間ほど乾いた咳が続きます。  
高熱が出るわけではないため、  
感染した本人も普通に生活が出来ます。

#### 感染経路

飛沫感染や接触感染でうつります。  
感染してから発症するまでの潜伏期間が長く、2~3週間程度あります。  
マスクの着用で十分に防ぐことができます。



### インフルエンザ

#### 症状

38℃以上の発熱のほか、全身の倦怠感、関節痛や筋肉痛などの症状がでます。これらの症状が比較的急速に表れるのが特徴です。

#### 感染経路

主に、咳やくしゃみなどによる飛沫感染や接触感染によってうつります。潜伏期間は1~4日です。



### 新型コロナウイルス

#### 症状

のどの痛みや発熱、全身のだるさなどの症状が出ます。

#### 感染経路

エアロゾル感染や飛沫感染によって感染します。潜伏期間は、2~3日程度で長くても7日以内がほとんどです。



### ☆対策☆

#### すべてに共通

#### 換気のやり方 寒いけど頑張ろう

#### ○マスクの着用

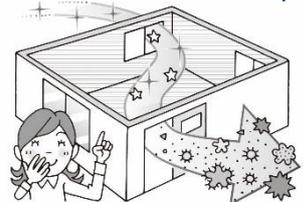
症状のある場合はもちろんのこと、無い場合でも周囲の感染状況に合わせて着用するようにしましょう。

#### ○手洗い・うがいをする

こまめに行うことで、ウイルスを寄せ付けずに済みます。

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道できて効果的です。



## ＼スクールカウンセラー来校日／

#### 【日時】

12月6日(金)、12月13日(金)

12:30~16:30

#### 【対象者】

本校生徒、保護者、教職員

#### 【予約方法】

担任の先生か保健室に直接お声かけください。



知っておきたい

# I T 眼 症



## IT眼症ってなに？



### どんな症状があるの？

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をして起きる目の病気のことをいいます。また、それがきっかけで**自律神経が乱れること**で起きる**全身症状**も指します。

### 目



- ぼやけてみにくい
- 物が2重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

目以外にも...

### 体



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首のコリ、痛みやしびれ

### 心



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...



## ＼すき間時間でできる簡単なストレッチ／

同じ姿勢で長時間作業することは、目や首、肩など全身の筋肉が疲れてきます。30分に1回は休憩を挟むなどして目を休める・体を動かす習慣を身につけましょう。

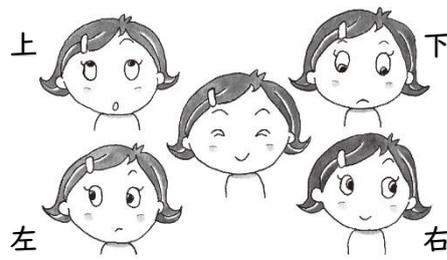
### 目のマッサージ



こめかみ、目の下、目頭など目の周りを優しく押しもみほぐす



目を固く閉じてから、パッと大きく開く体操を何度か繰り返す



顔は動かさずに眼球だけを上・下・右・左とゆっくり大きく動かす

### 体を動かす



#### 首回し

首筋を伸ばしながら大きくゆっくり回す



#### 肩回し

ひじを軽く曲げて大きく肩を回す



#### 背伸び

両手を挙げて上体を後ろにそらす次に体の力を抜いて前に倒す