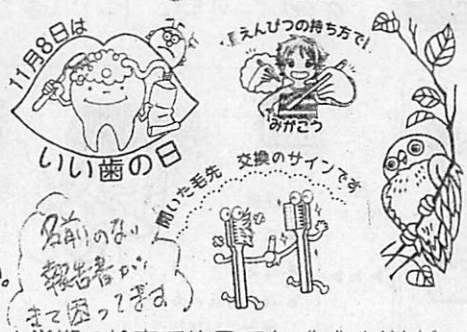


# いほけんたより10月IIA

朝夕の空気がヒンヤリする季節になりました。10月は「手洗い運動」「歯科検診」「校外学習」「西中祭」と立て続けに行事が入り、バタバタと落ち着かない日々でした。これからは、少し落ち着いて、学校生活と授業に集中していきましょう。

2020  
長尾西中  
保健室

**歯科検診結果出しました**  
治療にいてほしい人には報告書のところに「名前」が印刷されています。観察の人で受診した場合は報告書の名前のところに記入してから提出してください。

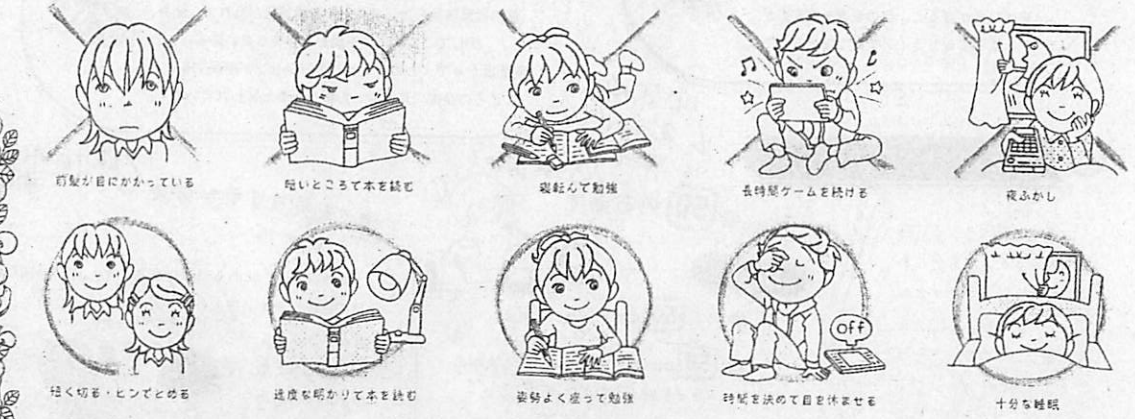


換気のためには  
よくマド・ドアは開け  
ままになります。

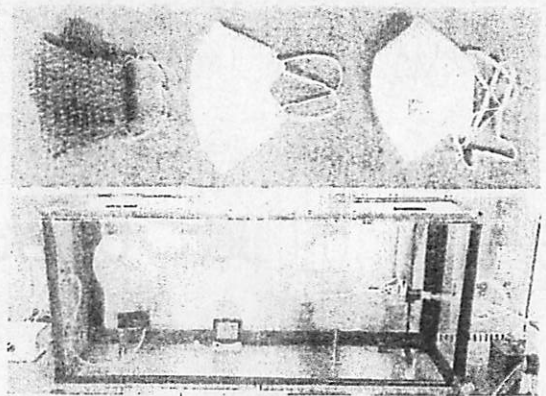
## 視力再検査始めます

1学期の検査で片目でも《A》以外だった人には、結果のお知らせを出しました。まだ、受診していない人や、「秋に再検査!」といわれた人に視力検査を行います。できるだけ予告をしますが、急に呼び出すこともありませんので、「メガネ・コンタクト」の準備をしておいてください。

## 一日にやさしい生活



# マスク やっぱり効果あり



東大確認 ウイルス拡散・吸い込み 減少  
新型コロナウイルスの感染予防に、マスクはやはり効果がある。東京大医学研究所の河岡義裕教授(ウイルス学)らの研究グループが「実物」の新型コロナウイルスとマネキン人形を使った実験で確かめた。感染者が着けた場合にとりわけ効果的だという。米科学誌に論文が掲載された。

実験では二つのマネキンの頭部を用意。片方のマネキンは感染者に見立て、ウイルスを含む飛沫とエアロゾルを軽いせきのように吹き出させた。非感染者を再現したもう一方には人工呼吸器をつけて呼吸を再現し、ウイルスの付着量を調べるため呼吸経路にセラチンの膜を張った。

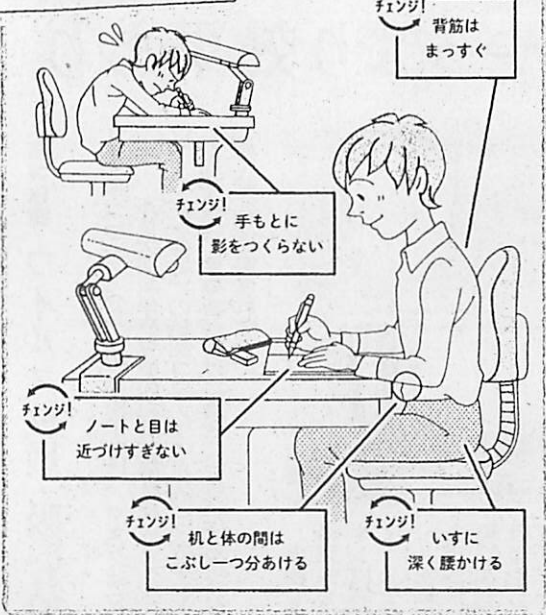
マスクは、医療者が使うN95マスク▽サージカルマスク▽綿の布マスクの3種類を用意。双方を50%離してマスクを着脱して対面させ、非感染者のウイルス吸い込み量を比較した。非感染者がマスクを着けた場合のウイルス吸い込み量は、感染者がサージカルマスクか布マスクを着けた場合、着けなかった場合に比べ20〜40%に抑えられた。感染者の使用が想定されていないN95マスクではほぼ0%だった。

感染者がマスクを着けなかった場合、非感染者がサージカルマスクを着けたときのウイルスの吸い込み量は、着けなかった場合に比べ50%程度、布マスクでは60〜80%だった。N95マスクでは10〜20%まで抑えられた。両方が布マスクを着けると、両方着けなかった場合に比べてウイルスの吸い込み量は30%程度、サージカルマスクでは20〜30%程度だった。

「N95マスクは使用前に顔の形に合わせて密着させる必要がある。密着が不十分な場合、条件によってはサージカルマスクと同じ程度の効果しかなかった。ウイルスの遺伝子はこのマスク着用時も呼吸経路から検出されたが、実際に感染を引き起こすかは解析が必要だ」という。河岡さんは「流行拡大を防ぐには皆がマスクをすることが重要だ。ただマスクに対して過度の信頼は控えてほしい。相手と距離を保つなど他の方法を併用する必要がある」としている。

doi:10.1128/mSphere.00637-20.01読める。(二十七)

**勉強するときに**



年生 脊椎検査 (モア検査) は1月です!

**目にやさしい過ごし方**

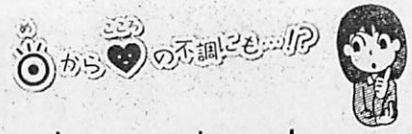
昼間は..

十分な睡眠時間を!!

**寝るときに**



朝起きてから寝るまで、大仰な目です。毎日の生活の中でちょっとだけチェンジしてみよう!



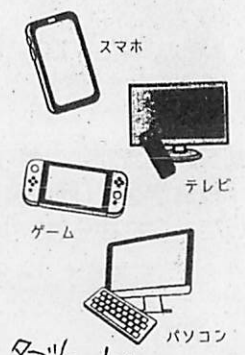
知っておきたい

**IT眼症**

**IT眼症** ってなに?

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たりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

身近にあるIT機器



**どんな症状があるの?**

**目**

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 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
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

あなただ目、だいじょうぶですか? タブレット!

- 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...

**目の潤い低下! ドライアイ**

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも...! まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

**体、そしてころにも...**

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてころにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とコミュニケーションが不足することも、ころの発達に良くない影響があるとされています。

**どうやって防ぐ?**

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですよ。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ! できることから始めましょう。

- 3つの50のおきて
- IT機器は...
- ① 必ず **50 cm** 以上離れて見る
  - ② **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
  - ③ 連続で使用するのは **50分** 以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるようにするのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

外気かき入れ