

敦賀気比保健だより

令和7年10月発行

保健室

みのりの多い秋に！



暑かった夏もようやく過ぎ去り、ようやく秋らしくなりました。読書の秋、食欲の秋、運動の秋。過ごしやすいこの季節は、何をするにもちょうどよいですね。

ただ、こうした季節の変わり目には、体調を崩すことがあります。みのりの多い秋にするためにも、服装の調節をしっかりとって体調管理を意識しましょう。

10月10日は目の愛護デー



普段から、目にやさしい生活をしていますか？次の項目をチェックしてみましょう。

☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない	☐ 栄養バランスのよい食事をする
☐ ときどき目を休ませる	☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
☐ 正しい姿勢で勉強する	☐ たまには遠くを眺める
☐ 前髪が目にかからないようにする	

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、特にスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感が分かりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 1日のスマホの使用時間を短くする。
- スマホを見るときは、画面から30cm以上離す。
- 20～30分に1回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する。



インフルエンザの予防接種がはじまりました！

毎年、寒くなってくるとインフルエンザが流行します。インフルエンザの予防は、規則正しい生活と手洗い・うがい・換気、そして予防接種を受けることです。予防接種を受けておくと、インフルエンザに罹患しにくく、また、罹患しても軽症で済む事が期待できます。



★効果的な接種時期は？

インフルエンザの流行のピークである1月～2月に備えるために、10月～12月中旬までの接種が理想的です。接種後約2週間で抗体が上昇し始め、約5ヶ月間ほど効果が期待できます。

★インフルエンザの予防接種は有料です。

医療機関によっても料金が異なります。

接種を希望する場合には、一度かかりつけの医療機関で相談してください。

★接種回数は？

6ヶ月から12歳までは2回接種（1回目と2回目の間は2～4週間あける）、13歳以上は1回接種です。なので、中学生・高校生のみなさんは1回接種となります。



2025年のインフルエンザの流行は、例年と同様に冬期にピークを迎えることが予測されています。しかし先月の時点で、すでに全国各地で学級閉鎖が確認されており、早期からの流行に対する警戒が呼びかけられています。

これは、厳しい残暑により、冷房を使用した屋内で喚起が不十分になっていることや、夏休みが終わり、学校が再びスタートしたことなどが影響している可能性が指摘されています。