

敦賀気比保健だより

令和8年10月発行
保 健 室

10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は、特に感染症が流行する時季です。ノロウイルスや O157 などによる食中毒、また、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわることでウイルスが体内に入り感染します。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。

手洗いをするタイミング

- ◎外から帰ってきたとき
- ◎食事の前
- ◎トイレの後 など



手洗いの仕方



手を洗うときに注意したいこと

- ◎石鹸やハンドソープはよく泡立てるようにしましょう。 ◎泡はしっかり洗い流しましょう。
- ◎手のひらだけでなく、指の間や爪の先までしっかりと洗うよう心がけましょう。
- ◎手を拭くときには清潔なタオルやハンカチを使いましょう。

デジタル眼精疲労に注意！



スマホやタブレットを使いすぎていませんか？デジタル機器の使いすぎによって起こる不調(目が疲れる、ぼやける、頭痛が起こるなど)を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼(目のピントを合わせる機能が下がる)」や「スマホ内斜視(小さな画面を注視しすぎて、片方の目が内側に寄ってしまう)」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合ひましょう。

【目にやさしい生活をしよう】

- ☐長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ときどき目を休ませる(目をつぶる・意識的にまばたきをする)
- ☐前髪が目にかからないようにする
- ☐正しい姿勢で勉強する
- ☐就寝前のスマホやタブレットの使用は控える
- ☐たまには遠くを眺める



インフルエンザの予防接種がはじまりました！

毎年この時季になると流行し始めるのがインフルエンザ…。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、それに加え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ことが期待できます。

★効果的な接種時期は？



インフルエンザの流行のピークは1～2月を言われていましたが、ここ数年では寒くなる前に1回目のピークがある場合が多く見られます。そのため、医療機関でのインフルエンザ予防接種が可能となったら早めに受けることが好ましいです。予防接種後約2週間で抗体が上昇し始め、罹患しても軽症で済むことが期待できます。

★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るため、接種を希望する場合には、かかりつけの医療機関にご確認ください。お住まいの市町村によっては助成がある場合もあるので、詳しく知りたい場合は各自治体の予防接種担当部署へお問い合わせください。

今年のインフルエンザは、例年とちがい全国的に流行が始まるのが早いです。夏から増加していたインフルエンザの患者数が、9月に入りさらに拡大しています。

県内でもすでに学級閉鎖を行う学校が出てきており、今後も拡大が予想されます。予防接種に頼らず、手洗いやうがいをして一人ひとりが感染予防に努めましょう。

