



今一度考えて欲しいマスク着用の意味、新型コロナウイルス感染予防について

新型コロナウイルスは、感染者のせきやくしゃみによる「飛沫感染」が重要な感染経路と考えられています。新型コロナは、無症状の感染者も多く、国は感染拡大を防ぐため、マスクの着用をすすめています。また、マスクを着用せずに、5分間会話をするのは、1回の咳と同じ飛沫に値すると言われていて、マスクには、大きな飛沫(ウイルスを含むつばなど)が飛んで広がるのを防いだり、ウイルスのついた指で口や鼻に触れるのを防ぐといった効果があります。しかしその反面マスクには、顔との間に隙間ができたり、マイクロ飛沫(エアロゾル)を防ぎきれないという限界もあります。だからマスクをしたって意味がないと思いませんか。皆さんはマスクについてどう考えますか。大事なことはマスクの限界を理解しながら、他の対策と併せて感染予防の意識を高めていくことです。

秋も深まり、これからは、気温も下がっていくので、風邪を引きやすくなる季節です。しっかりと食事を食べ、睡眠をとり、適度に体を動かし、健康に過ごせるよう自己管理に努めましょう。そして、朝の検温、手洗い、密にならない環境づくりや換気を行うことを忘れずに実行していきましょう。まずは中間考査、その後、体育祭や梧桐祭といった行事も控えています。全校生徒・教職員一丸となって感染予防に取り組んでいきましょう。



◎こんなことに心あたりはありませんか？

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目がかわく
- 目が赤い
- 物がぼやけて見える
- 涙が出る
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥が痛い
- まぶたが重い感じがする
- 首や肩がこってる

この10個の項目は「疲れたよ～」という目のサインです。チェックが多かった人は、暗いところで本を読んでいませんか。長い時間、スマートフォンやパソコンなどでインターネットを使っていますか。また、休憩せずにテレビゲームや携帯ゲームで遊んでいないでしょうか。スマホやゲームなど近距離で画面を長時間見続けたあと、遠くを見ると、老眼のように一時的に目のピントが合いにくくなることがあります。この症状は「スマホ老眼」とも呼ばれ、視力低下の原因にもなると言われています。近くを見るときは近くのものにピントを合わせるため、毛様体筋が収縮し、筋肉が緊張して力いっぱい踏ん張っている状態になり、筋肉に負担がかかり疲労してしまいます。目は寝ているとき以外、ずっと働いてくれています。目を大切に、いつまでも目が健康でいられるようにしたいですね。

◎薬の飲み方を確認しよう

「薬と健康の週間」は、10月17日から23日の1週間、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師等の専門家が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらう活動の週間を言います。

保健室で飲み薬は渡せません



□コップ1杯の水かぬるま湯で飲む

薬は水やぬるま湯で飲むことで、からだに吸収されやすくなり、効果が現れます。水やぬるま湯を使わずにそのまま飲むと、のどや食道にくっついて粘膜をいためてしまうことがあります。

□形を変えて飲むのはNG

飲みやすくしたり、効果が早く現れるようにしたり長く続くようにしたりなど、理由があって薬の形が決まります。ですのでカプセルの中身だけ飲んだり錠剤をつぶして飲んだりしてはいけません。

□決められたタイミング、量で飲む

- ・食前…食事の30分くらい前に飲みます。
 - ・食間…食事してから2時間くらいたってから飲みます。
 - ・食後…食事の30分くらい後に飲みます。
- また、飲み忘れた分をまとめて飲むと、副作用や効果が強くでることがあり危険です。絶対にやめましょう。

□人にあげる、人からもらうのはNG

病院で出される薬は、使う人の症状や具合に合わせて作られています。ですから、他の人が飲むと、具合が悪くなったり危険な状態になったりすることもあります。絶対にあげたりもらったりしてはいけません。