

秋らしい雲が空に広がり、ずいぶん過ごしやすくなってきましたが、朝晩と日中の気温差で体調を崩しがちな季節でもあります。衣服で調節をしながら、体調管理に気をつけましょう。



☆10月10日は目の愛護デー

文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、小学校36.87%、中学校60.28%、高校64.41%で年齢が高くなるにつれて増加傾向にあります。近視の環境的要因には、「近いところを長時間見る作業の増加や屋外活動が少ないこと」が挙げられます。また、近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来的に、緑内障や網膜剥離など目の病気の発症リスクを高めることがわかっています。

阿波高生が夏休みに取り組んだ「生活リズムチェック&健康力アップ作戦」では、自分の生活習慣で重要だと思う課題について、「メディアの使い方（ゲーム・インターネット使用時間・メディア使用中の姿勢）」とした人が多く、目の健康についても気になるようです。

デジタル端末を使うときの「目の健康を守るルール」

- 良い姿勢を保ち、目を画面から30cm以上離す。
- 30分に1回は20秒以上画面から目を離して、遠くを見て目を休める。
- 部屋の明るさに合わせて、画面の角度や明るさを調整する。
- 就寝1時間前からは利用を控える。

IT眼症（VDT症候群）

- 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）
- 頭痛・めまい・吐き気
- 肩や首などの痛み・しびれ
- イライラする
- 不安感・気分が沈む

- ①意識してまばたきをする。
- ②50分以上の連続使用は避け、蒸しタオルなどで目を温める。
- ③モニター画面は見下ろす角度で無理のない作業姿勢をとる。
- ④エアコンの風が当たらないようにして目の乾燥を防ぐ。

●当てはまる症状がある人は、IT機器の使い方を見直しましょう。●

☆新型コロナウイルス感染者の療養期間の考え方

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
例 9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
【有症状】 発症日 症状が出た日	7日間						症状 軽快後 24時間 経過	解除
【無症状】 検体採取日 検査した日	5日間				検査	解除 ※5日目に検査キットで 陰性が確認できれば6日 目で解除可能		
	7日間						解除	
	※検査で陰性が確認できなければ、従来どおり7日間の療養 ※健康観察期間中に症状が出た場合は、症状が出た日を「発症日」として「有症状」と同じ扱いとなる。							解除

10日間（無症状の場合は7日間）が経過するまでは、感染リスクが残っています。自身の健康観察を継続し、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底を行ってください。

R4.9.26 現在

☆引き続き「基本的な感染防止対策」の徹底を！

健康観察 体調が悪いと感じたら無理をせず休養
手洗い 消毒 マスクの着用 身体的距離の確保
栄養バランスのよい食事 適度な運動 換気

- 感染の不安がある無症状の人は、県内約80か所の薬局等で無料検査を受けられます（「徳島県ワクチン・検査パッケージ等検査促進事業」で検索）。
- 発熱等の症状が生じた場合は、「かかりつけ医」もしくは「受診・相談センター（0570-200-218）」に連絡をしてください。
- 検査キットを購入する際は、医療用または一般用検査キットとして国が承認したのを使いましょう。



出典：徳島県ホームページ、厚生労働省ホームページ、健康教室（東山書房）