

ほけんだより 10月

令和5年10月6日
影森小学校保健室
No.7

2学期が始まり、運動会などいくつかの行事が終わりました。疲れはたまっていませんか？ 疲れたと感じたら、ゆっくり休むことも大切です。自分に合ったリラックス方法を見つけて、息抜きをくださいね。



歯科受診状況

～保健室前ろう下の掲示物より～



むし歯があった人の数だけ、木につぼみをつけて、受診してくると、つぼみがお花に変わる仕組みです！

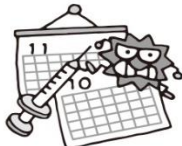
6月から比べると、色々な学年で、つぼみがひらき、お花がさきはじめました！ クラス全員が受診済みというクラスが少なくて、受診が必要という通知をもらった人は、健康管理のためにも受診するようにして下さい。



感染症に負けない体をつくろう

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が市内でも流行しつつあります。手洗いうがいなど、基本的な感染対策をして、感染症に負けない体を作りましょう。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんのリズムを整えて、元気に毎日をすごせるとよいですね。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



め あいご 10月10日は目の愛護デーです



10月10日は目の愛護デーです。

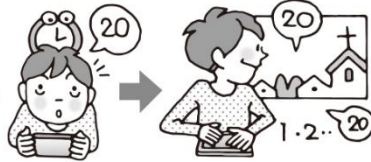
普段、色々なものが見えているのは、目のおかげですね。あらためて、目について考え、目を大切にして生活をしましょう！

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める



字を書くときや、読むときは、近づきすぎないようにしよう

電気をつけて、明るい所で勉強しよう



近くばかりではなく、遠くをながめる習慣をつけよう

たまには目を休めることも大切です

