



ほけんだより 10月号

10月10日は



秋は過ごしやすく、運動にも学習にも適した季節です。部活の時間も日暮れに合わせて短くなり、自宅で過ごす時間も増えますね。学習や読書、自宅でできるトレーニングなど（筋トレや縄跳び等）をしてみてもいいですか？

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから

目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

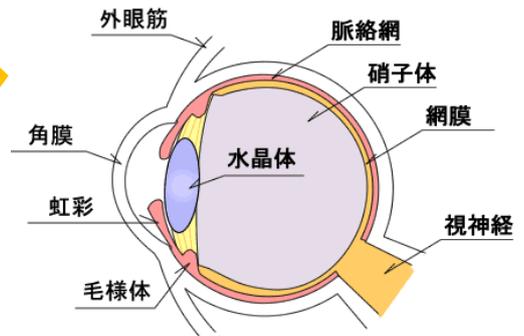
★保護者の皆様へ★

1学期に実施した視力検査の結果で、受診がお済みでない生徒、学校へ受診報告がない生徒へ再度通知を配付いたします。視力低下をそのままにしておくと、目が疲れやすくなったり、肩こりになったり、体調不良を訴える場合もあります。早期に受診し、適切な処置を行ってください。また、受診結果報告のご協力をお願いします。

「近視」「遠視」「乱視」という言葉を聞いたことがありますか？すべて、視力に異常があるときに使う言葉です。

目の中には、カメラのレンズにあたる水晶体という部分があります。水晶体のピントが合わなくなるとハッキリと見えなくなってしまいます。カメラもピントが合わないとぼやけた写真になってしまいますよね？

この現象が、目の中で起きているのです。



最近では、スマホやタブレット、携帯ゲーム機を至近距離で長時間見続けた影響で視力が悪化したり、横になった状態で見続けたために「斜視」という疾患を発症するケースも増えています。とくに斜視は、手術が必要になる場合や将来の職業選択(就きたい仕事を選べない)に影響を及ぼします。便利な道具で体を壊してしまっは意味がありません。電子機器の使用方法や使用時間、読書や学習するときも含めた日常生活を見直しましょう。

保護者の皆様・生徒のみなさんへ

季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

ワクチン接種について



季節性インフルエンザ予防接種の予約を開始する時期となりました。すでにインフルエンザが流行し始めています。現在、インフルエンザの抗体を持っていない人が多いと考えられるので、爆発的に流行する可能性があるかと懸念されています。インフルエンザも重症化した場合、命に関わる、もしくは後遺症が残る場合があります。ぜひ、インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。

また、併せて新型コロナウイルス感染症のワクチン接種もご検討ください。接種券は届いていますでしょうか？

★接種時の注意点★

- ・体質により接種できない場合があります。過去、予防接種後に強い副反応が出たことがある場合や卵アレルギーがある場合は、医療機関に相談しましょう。
- ・接種の前に、医療機関に電話で問い合わせましょう。事前予約が必要な場合があります。
- ・家族全員で接種しましょう。感染リスクが高い人のみが接種するのでは、家庭内感染は防げません。
- ・予防接種は、感染及び発症を防ぐものではありません。感染した際に発症しない、もしくは重症化しないという効果があります。また、接種時の体調などによって、副反応が出ることがあります。

○益子町では、インフルエンザ予防接種の助成制度があります。1歳～64歳までの方は、1回あたり2,000円の助成を受けられます。(詳しくは益子町ホームページをご覧ください)

すっかり秋らしい季節になり、朝晩涼しくなってきました。日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期とも言えます。町内でもインフルエンザや新型コロナにかかる方が増えてきています。

手洗い・うがい・消毒・

体調が悪いときにマスクを着用する、
人混みを避ける など

基本的な予防対策は継続してください。

