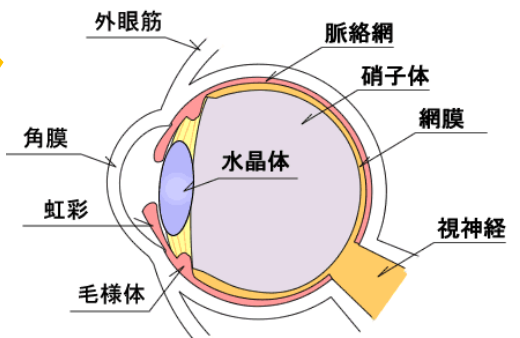


秋は気候も過ごしやすく、運動にも学習にも適した季節です。部活の時間も日暮れに合わせて少し短くなり、自宅で過ごす時間も増えますね。学習や読書、自宅ですることができるトレーニング（筋トレや縄跳びなど）をしてみたいかかですか？



「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の機能にあたる、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あつとし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、携帯型ゲーム機を至近距離で長時間見続けた影響で症状を悪化させていたり、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が増えています。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て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の姿勢を見直しましょう。

★保護者の皆様へ★
1 学期に実施した視力検査の結果、専門医受診を勧められた方へ通知を配付しました。受診はお済みでしょうか？今回、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。視力の低下や異常に伴い、肩こりが進行し、体調不良を訴える場合も多くなっています。早期受診、結果報告のご協力をお願いします。

保護者の皆様・生徒のみなさんへ



季節性インフルエンザ予防接種について



新型コロナウイルス感染症のワクチン接種も進み、益子町では接種券を配付された町民の 8 割以上の方の接種が済んだそうです。中学生も接種の対象となっていますので、接種を検討される場合は、ご家族で話し合い、各自予約をお願いします。

また、季節性インフルエンザの予防接種の予約も徐々に開始されています。昨年は、社会全体で感染予防が実施されていた影響からか、全国的にインフルエンザ感染者も少なく、益子中学校では 1 名も確認されませんでした。しかし、今年は昨年の感染者数が少なかったことが影響し、インフルエンザに対する免疫を持たない人が多くいる状態となっています。もし、この状態でインフルエンザが発生した場合、爆発的な流行になる可能性があります。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。今年度もぜひ、インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。

★接種時の注意点★

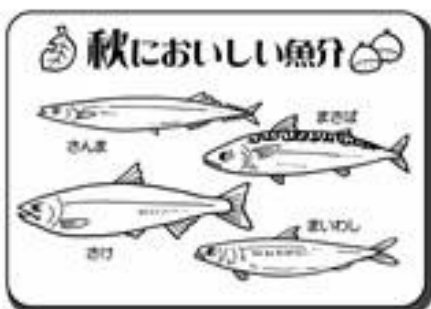
- ・体質により接種できない場合があります。過去、予防接種後に強い副反応が出たことがある場合や卵アレルギーがある場合は、医療機関に相談しましょう。
- ・接種の前に、医療機関に電話で問い合わせましょう。事前予約が必要な場合があります。
- ・家族全員で接種しましょう。感染リスクが高い人のみが接種するのでは、家庭内感染は防げません。
- ・予防接種は、完全に感染及び発症を防ぐものではありません。感染した際に発症しない、もしくは重症化しないという効果があります。また、接種時の体調などによって、副反応が出ることがあります。

○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)

手洗い・うがい、マスクの着用、人混みを避けるなど、基本の予防活動は継続しよう！！

骨付きの魚を食べてみよう！！

秋の味覚の一つに「さんま」があります。良質なタンパク質や脂質、ビタミンが豊富で、脂質には生活習慣病に予防効果がある DHA や EPA が豊富に含まれています。DHA には、視力や脳の発達を促す作用があるとされています。



「魚は苦手・・・」という人の多くが、「骨があるから」と答えたそうです。今は、骨がすべて取り除かれた商品もあり、食べやすくなっていますが、旬の魚をまるごと調理し、自分でほぐしながら食べるのもおいしいですよ！！

