

ほけんだより 10月

令和5年10月
流山市立おおぐろの森中学校

10月に入り、朝晩はすっかり肌寒くなってきました。季節の変わり目のせいか、体調を崩す人が多くなっています。衣服での体温調整、十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけて、体調不良を予防しましょう。



インフルエンザ注意報発令中！



現在、千葉県ではインフルエンザ注意報が発令されています。おおぐろ中でも9月中旬頃からインフルエンザにかかる人が増えています。基本的な予防方法は、新型コロナ感染症と同じ「手洗い・換気・咳エチケット」です。合唱コンクール・けやき祭や部活動の大会など行事も続きます。自分にできる対策をして、健康を守りましょう。

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 インフルエンザワクチンは、効果が現れるまで2週間ほどかかり、約5カ月間効果が続くといわれています。それを踏まえて、接種する日程を決めるようにしましょう。

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測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。

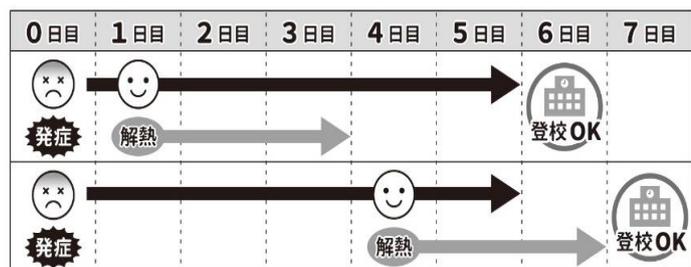
Q どれくらい効果があるの？

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。

インフルエンザは出席停止です



インフルエンザの出席停止期間は、「**解熱後2日を経過し、かつ発症後5日を経過するまで**」となっています。インフルエンザは欠席になりませんので、無理をせずしっかりと休むようにしてください。なお、治癒証明書等の提出は不要です。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

目の健康について考える 10月10日は「目の愛護デー」

毎日の生活でこんなことはありませんか？

- ✔ 授業中、黒板が見えにくい
- ✔ ものを見るとき、目を細めてしまう
- ✔ 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- ✔ テレビに近寄ってしまう

多くあてはまる人は、遠くが見えにくい

「近視」の状態になっているかもしれません。

目の健康のために気をつけること

- 👁️ 本やタブレットの画面から30cm以上目を離す
- 👁️ 左右均等な距離でみる
- 👁️ 背筋をしっかりと伸ばす
- 👁️ 明るいところで読む
- 👁️ 20～30分に1回は遠くを見る

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

定期的に眼科に行きましょう

1学期の視力検査の際、度数のあっていないコンタクトレンズを使用している人がいました。ネットの普及により、検査をしなくても通信販売等で簡単にコンタクトレンズを購入することができるようになりましたが、度数や目のカーブがあっていないレンズの使用、目に異常があるのに装着してしまっている等が原因で、失明につながる眼障害を引き起こす危険性があります。コンタクトレンズを使用している人は、3カ月に1度専門医に診てもらいましょう。定期検診を受けることによりコンタクトレンズによる眼障害を予防し、常に適切な度数のコンタクトレンズが使えます。視力の悪化は学力の低下につながることもあります。黒板が見えにくくなったときには、早めに眼科を受診しましょう。

コンタクトレンズを
買うときは必ず
眼科の受診を！



10月健康診断のお知らせ

10月20日（金）10：40～15：10 脊柱側弯症検診（2年生対象）

検診時の服装は、ジャージです。女子は、長そでジャージを必ず持参しましょう。

