

# ほけんだより 10月

R5.10.3

小松島中学校  
保健室

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

## あなたはどちらをえらびますか？

家でゆっくり過ごす

普段通り人の多いところへ出かける

早めに寝る

あたたかいものを食べる

見たいテレビがあるので夜ふかし

好きなものだけ食べる

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる

## インフルエンザ予防接種 Q&A

今年はずでに流行中  
早めの予防接種を!!

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。

もうすぐで一学期が終わります。どんな一学期だったでしょうか？秋休みの間に一学期を振り返り、二学期の目標をたててみましょう。

また、秋風が心地よく穏やかな気候が続き、勉強や運動に取り組みやすい季節になっています。新しいことを始めてみるのにもぴったりの時期です。みなさんにとって、実り多き秋となりますように！

### 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箇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ょう

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。眼科で定期的な検眼を受けましょう。



### 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。

