

はっぴー 10月号

上勝町立上勝小学校
保健室
2023/10/2

秋風が心地よく、過ごしやすい気候となりましたね。みなさん、心と体は元気ですか？秋は、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と言われるように、何をするにも快適な時期です。いろいろなことにチャレンジして、実りの多い秋にしていきたいでしょう。

目を大切にしよう！！

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きと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。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、窓の外景色などを遠くを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、夜ふかしせずに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

インフルエンザに注意しよう！

現在、徳島県全域でインフルエンザが流行しています。今年は例年よりもずいぶん早い時期からの流行なので、まだ予防接種を受けれていない人も多いのではないのでしょうか。自分がかからないために、周りに感染を広げないために、ひとりひとりがしっかりと対策をしていきましょう。

インフルエンザってこんな病気

病原体・・・インフルエンザウイルス
 感染経路・・・飛沫感染（咳やくしゃみなどでウイルスを含んだ液が飛び散り、それを吸い込むことで感染する）
 接触感染（感染した人や物に触れることで感染する）
 症状・・・悪寒（さむけ）、頭痛、高熱、倦怠感（だるさ）、筋肉痛、関節痛など
 咳、鼻水、喉の痛みなどの風邪症状や腹痛、下痢などの消化器症状が出ることもある。

インフルエンザにかからないためにできること

- 1 換気**
空気を入れ換えることで、汚れた空気やウイルスが留まるのを防ぐことができます。教室では、対角に窓やドアを開けると効果的に空気を入れ換えることができます。
- 2 手洗い**
石けんをつけて丁寧に手洗いをするので、手についている菌やウイルスを約1000分の1まで減らすことができます。手洗い後には清潔なハンカチでしっかり水を拭き取りましょう。
- 3 予防接種**
予防接種は、弱い病原体を体に入れることで免疫を作り、病気にかかりにくくします。ワクチンは接種後2週間くらいから効果を発揮します。
- 4 規則正しい生活**
不規則な生活が続けると、体の抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなります。よく寝て、よく食べ、よく運動して病気に負けない強い体を作りましょう。



保護者のみなさまへ

暑かった夏も終わり、10月になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、お父さまも保護者のみなさまも体調にはお気をつけください。さて、最近、咳やのどの痛みなどの体調不良を訴える児童が増加しています。体調不良や風邪症状がみられる場合には、登校前に必ず検温を行っていただき、発熱がある場合には、無理をせず自宅で療養をお願いいたします。

一生付き合っていく自分の目。大切にしていきたいでしょう。👁️👁️