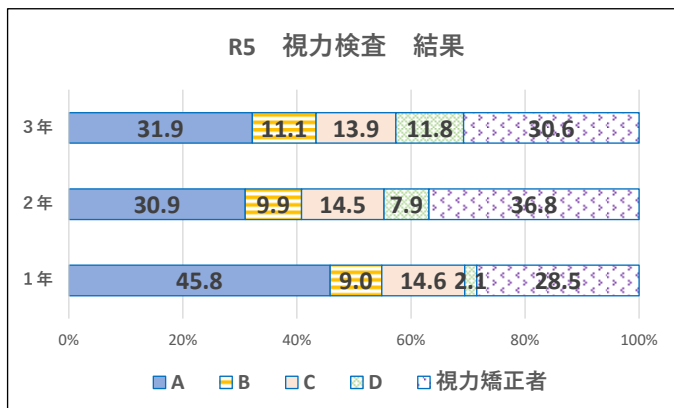


# ほけんだより 10月号

R5年度  
石井中学校  
保健室より

涼しくなり、ようやく秋を感じられるようになってきましたね。一方で、朝晩との気温差が激しいため、体調を崩しやすい時期でもあります。まだ夏用の布団やパジャマで寝ている人は秋冬用のものに変えたり、お風呂でしっかりと温まったりして、風邪をひかないよう注意しましょう！

**10月10日は  
目の愛護デー**



4月の健康診断で行った視力検査の結果です。1年生に比べて、2・3年生は、視力B以下の人やメガネやコンタクトレンズで矯正する人の割合が増えていることが分かります。

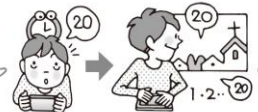
大切な目を守るためには、スマホの使い方や時間を守り、スマホと目を30～40cm離したり、長時間メディアを使用した時は適度に休息をとったりして、目を休めるように心がけましょう。また、見え方に変化を感じたら、すぐに眼科へ行って検査を行いましょう！

## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール\*** を覚えておきましょう。……

画面を**20分**以上見たら



**20**フィート（約6m）離れた  
遠くを**20**秒眺める



## 薬の飲み方 NG 集



### 飲む時間や量を守らない



薬は、種類によって飲む時間や量が決められています。特に、医師から処方されている薬を、自分の判断で服薬を中断したり、飲む量を変更したりしないようにしましょう。効き目が変わってしまったり、副作用が現れやすくなったりします。

### 友達に薬をあげる・もらう



医師に処方された薬を人にあげることは法律で禁止されています。さらに、初めて飲む薬の場合は、アレルギーなどの心配もあります。友人に薬をあげたり、もらったりしないように気をつけましょう

### ジュースや牛乳で飲む



薬の効き目が変わってしまう可能性があります。必ず、水やぬるま湯、お茶で飲みましょう。

**保健室で薬をあげることは法律で禁止されています。  
薬が必要な人は、常に自分で持っておきましょう！**

## インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

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。

