

ほけんだより 10月

令和5年度 10月
 小山市立小山城南中学校
 保健室

「秋の日はつるべ落とし」という言葉を知っていますか。「つるべ」とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

少しずつ暑さも落ち着き、朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきました。

毎朝、天気や気温をチェックして、衣服の調節をこまめに行い、気温差によるかぜや体調不良を予防していきましょう。また、日本気象協会が発表している“服装指数”では、気温・湿度などを基にして、その日の最適な服装をチェックできますよ。



10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



世界手洗いの日は、国際衛生年の2008年に、ユニセフ(国連児童基金)など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められました。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、

「せっけんを使った手洗い」です。

現在、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、アルコール消毒があまり効かない咽頭結膜熱など、多くの感染症が全国的に流行しています。県内でも感染者の報告が増えています。毎日の「正しい手洗い」で予防していきましょう！

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。



今シーズンは
 インフルエンザ
 の流行が
 例年より早く
 ピークを迎え
 そうです。



保健室からのお知らせ

小児生活習慣病予防検診

対象：中学2年生

日時：10月23日(月) 8:45～ 場所：本校ランチルーム

内容：①身体計測(身長、体重) ②血圧測定 ③血液検査

目的：病気の早期発見・自分のからだを見つめ直すきっかけにする・よりよい生活習慣を身につける。

保護者の皆様へ

事前に承諾書・調査票を配布しました。必要事項のご記入、期日までのご提出にご協力をお願いいたします。



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。



大切な目を守るために、10コのポイント覚えましょう。

目に良い食べ物もとろう

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

9月11日(月)

体育館にて

薬物乱用防止教室を行いました



劇団三十六計のみなさんによる、薬物乱用防止啓発演劇・題名「すばらしい明日のために・・・違法薬物『買わない』『使わない』『かわらない』」を上演していただきました。

【生徒たちの感想】

- ★劇から改めて薬物の恐ろしさを実感しました。「大切な人」が分からなくなって、周りも壊してしまう怖さがよく分かった。
- ★違法薬物は「一度だけ」や「軽い気持ち」では済まされない。自分の意思をしっかりとって、断る勇気が大切だと思った。
- ★薬物を勧められないためには、そういった環境に近づかない事も大切だと思う。薬物と関わりのない人生を送りたいと思う。



劇団三十六計・演者のみなさん
保健委員さんからの謝辞（写真）