

# ほけんだより 10月

小山市立美田中学校

夕暮れが日ごとに早くなる今の時期のことを「秋の夜長」といいます。ゆっくり過ごせる時間として昔から大切にされてきました。本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味を楽しんだり…。忙しい毎日だと思いますが、たまには秋の夜長を楽しみ、心と体を休めることができるとよいですね。

## 10月10日は「目の愛護デー」です！

10月10日は、横にした形が「 $\overset{\curvearrowright}{\circ}$   $\overset{\curvearrowright}{\circ}$ 」と目と眉毛の形に見えることから「目の愛護デー」と言われています。日頃から目を大切にしていますか？

目がかすむ、乾く、充血する、目の奥が痛い、まぶたがぴくぴくする、等の症状は目が疲れているサインです。一生使う大切な目について、この機会に考えてみましょう。保健室前に目に関する掲示をしていますので、ぜひ見に来て下さいね。

### ～実は大切な「まばたき」～

私たちは「まばたき」をすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥を防いだり、目の表面の傷を治したり、と様々な役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことやゲーム機で遊ぶこと等に集中すると、「まばたき」の回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまうので、目に良くありません。目を使うときには、意識して「まばたき」をするようにしましょう！

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

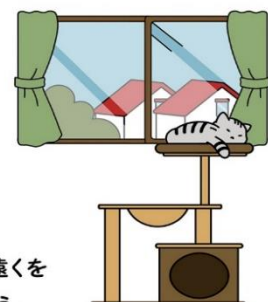
20秒以上



10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## ～目の健康を守るために～

視力の低下は、生活習慣とともに少しずつ進行していくことが多く、自分でも知らず知らずのうちに進んでいる、ということが多くあります。そのため、美田中でも毎年定期健康診断の中で視力検査を行い、視力低下がみられる生徒には検査結果とともに眼科受診を勧めております。

### ●視力低下を放置すると・・・

- ・眼精疲労や頭痛
- ・集中力、学力の低下
- ・肩こり
- ・バランス感覚の悪化
- ・心の不調
- ・さらなる視力の低下 等

左に示すように、心身に様々な影響を与えることがあります。そのため、精密検査の結果を基に、自分の視力にあった眼鏡やコンタクトレンズを作成することが大切です。

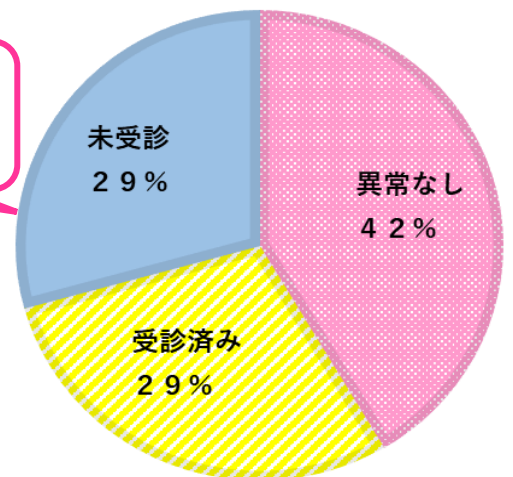
## Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、  
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

お早めに眼科受診を  
お願い致します。

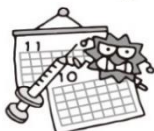
### 眼科受診状況(9月25日現在)



## ～感染症が流行しやすい時期になります～

気温と湿度が低下する秋から冬にかけてインフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。外出後や食事前等に丁寧に「手洗い」を行い、ウイルスを物理的に除去することが大切です。また、流行前に予防接種を受けることもお勧めします。保護者の皆様、早めの予防・対策にご協力をよろしくお願い致します。

### 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。

