

# 10月保健だより



昼夜の気温差がある日が続いています。季節の変わり目は、体調を崩しがちになります。その日の気温に合わせて衣服を調節する、休養や睡眠をしっかりとる、3食バランスよく食べるなど、規則正しい生活リズムを心がけましょう。そして、体調を整えて過ごせるようにしましょう。

## ★10月の保健目標★

目を大切にする習慣を身に付けよう。



## インフルエンザに注意をお願いします



富山県内で、インフルエンザによる集団かぜで学級閉鎖になる学校が出ています。今シーズンは、例年よりも早い時期から流行すること・新型コロナウイルス感染症との同時流行することが予想されます。家庭での過ごし方やお子さんの健康管理に十分ご配慮ください。

## 登校許可証の書類について

感染症の種類によって書類が違いますので、適切に対応いただきますようお願いいたします。

学校感染症の種類	必要となる書類の名称	記入者
インフルエンザ	治癒報告書	保護者
インフルエンザ以外 (流行性耳下腺炎、水痘等)	登校許可証明書	医師(医療機関)
新型コロナウイルス感染症	治癒報告書	保護者

学校ホームページからダウンロードできます。

## インフルエンザの予防接種について



インフルエンザの予防接種を受けることで、インフルエンザにかかっても軽症で済んだり、感染の拡大を防いだりする効果があります。

- 抗体が作られるまでに約2週間かかり、約5か月間の有効期間があります。
- 13歳以上は原則1回接種、13歳未満は2回接種(2~4週間の間隔を空ける)です。
- 12月上旬までには受けておくことをお勧めします。

副反応が起こることもあるので、予防接種を希望される場合は主治医の指示のもと、適切に受けてください。事前に病院へ連絡を取り、予約状況や金額等を確認しておくとう安心です。

## 👁️👁️ 目の健康を守るために 👁️👁️

### <近視になる子供が急激に増加>

日本においても世界的にも近視になる子供の割合は増加しています。令和2年度に行われた調査では、全国の中学生で裸眼視力1.0未満の者は、57.4%いるそうです。このうち約8~9割が近視だといわれています。最近の研究から近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性が指摘されています。近視は、年齢が上がるごとに進行する傾向があるため、定期的に受診し、度数のあった眼鏡やコンタクトレンズを使用することが大切です。



### <近視進行予防のための生活習慣>

- ①外で過ごす時間を増やす。  
(1日2時間以上がよいとされています)



- ②近い所を見る作業は注意して行う。
- ・対象から30cm以上目を離す。
  - ・30分に1回は、20秒以上目を休める。
  - ・背筋を伸ばして姿勢をよくする。
  - ・部屋を十分に明るくする。
  - ・使用する機器の明るさ(輝度)を調節する。



(文部科学省 HP より)

## 10/17~10/23 「薬と健康の週間」

薬は、私たちが日々健康に過ごすために必要なものですが、使い方を間違えると、かえって健康を害する恐れもあります。薬は正しく使いましょう。



- ☑ 使う前に説明書(効能書き)を読む。
- ☑ 用法・用量、服用時間などを守る。
- ☑ 飲み薬は、コップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲む。(薬の効果を高めるため)
- ☑ カプセルを開ける、錠剤を割るなど、勝手に薬の形状を変えない。



保健室では、飲み薬は出していません。生徒同士での頭痛薬等のやり取りは、薬が体質に合わないこともあるので控えるよう指導しています。偏頭痛や生理痛等がひどい人は、普段から服用している薬をかばん等に常備しておくとう安心です。

