



あかるいみらい!



高松小学校 保健だより

R7.10.7 No.8

少しずつ肌寒くなってきて、すっかり秋だなあと感じます。季節の変わり目で日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調をくずしやすい季節です。また、空気が乾燥してきて、インフルエンザなどのウイルス性の病気も流行りやすくなります。感染予防や、免疫力アップを意識して生活していきましょう。

① 手あらいうがい・かんき



みなさんふだんからがんばっていると思います。風邪やインフルエンザ、コロナ、胃腸炎などの病気予防のために、しっかり続けていきましょう。

② 早ね早おき



しっかりねむって体を休めないと、きんやウイルスに弱い体になってしまいます。おそくても、1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時にはねるようにしましょう。

③ 3食しっかり食べる



えいようバランスのよいごはんは、体を強く大きくします。とくに朝ごはんは、1日元気に過ごすためにもとても大切です。勉強や運動をがんばるために、朝は早おきをしてしっかりごはんを食べましょう。

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。



10月10日は目の愛護デー

20ルールで目をまもろう！



学習で毎日タブレットを使いますよね。秋の視力検査で、春より視力が下がった人が何人かいたのが気になりました。電子機器のある生活が当たり前になっている今、これまで以上に目の健康に気をつける必要があります。

毎日の生活で、こんなことはないかな？

- ☐ 授業中、黒板の文字が見えにくい
- ☐ 物を見るとき、目を細めてしまう
- ☐ 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- ☐ テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

たくさんあてはまる人は、
目が見えにくくなっているかもしれません。



視力が下がるのを防ぐためには…

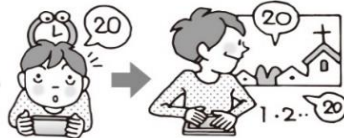
- ① 外遊びをする
→ 太陽の光には、目が見えにくくなることを防ぐ効果があります。
- ② 正しい姿勢で勉強や読書をする
→ 近くを長い時間見ていると、遠くが見えづらくなります。
- ③ 早寝早起きをする
→ 目も疲れるので、十分に休ませましょう。
- ④ バランスの良い食事をする
→ 目にも栄養を届けましょう。

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

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす