

青空

～大内中保健安全だより～

令和年5年10月2日発行

真岡市立大内中学校

保健室

気温が下がる季節に備えて ～感染症対策～

これからの季節は、気温の低下に伴って免疫力が低下しやすくなります。いっそう、さまざまな感染症が猛威を振るう可能性があります。今月は、紺碧祭も控えています。準備で何かと忙しくなるかと思いますが、自分のため・まわりの人のためにも体調管理をしていきましょう。



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。



保護者の方へ

インフルエンザによる学校閉鎖の際は、一斉メールでの健康観察や受診後の御連絡大変ありがとうございました。複数件お問い合わせがありました。治癒証明書については、以下のような取扱でお願いいたします。



Q1：治癒証明書の提出は必要ですか？

A：学校から新型コロナウイルス・インフルエンザ等感染症の治癒証明書の提出は求めています。医師の指示に従って、出席停止期間終了後に登校をお願いします。医療機関によっては、家庭での登校日の参考に用紙を配付されることもあります。

Q2：家族や兄弟がインフルエンザや新型コロナウイルスに感染した場合、登校はできますか？

A：本人が感染していなければ、登校することができます。



感染症に限らず、不明な点につきましては随時お知らせください。

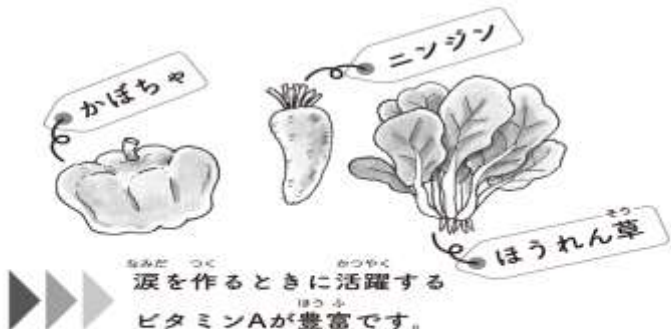
★今月の保健目標★ 目を大切にする習慣を身につけよう

10月10日は、目の愛護デーです。近年、学校のICT化が進み、電子黒板やタブレット端末などの画面を見る時間が長くなっています。つまり、目の負担は増加しています。

今月は、目を^{ねぎら}った生活を心がけてみましょう。



【目に良い食べ物】



つかれ目チェック

☐	目がかすむ
☐	目がしょぼしょぼする
☐	目が乾く
☐	目が赤い
☐	目の奥が痛い
☐	目に異物が入っている感じがする
☐	まぶたが重い
☐	頭痛がする
☐	吐き気がする
☐	肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えなときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。