

ほけんだより10月号

令和3年10月1日

大阪市立東中学校

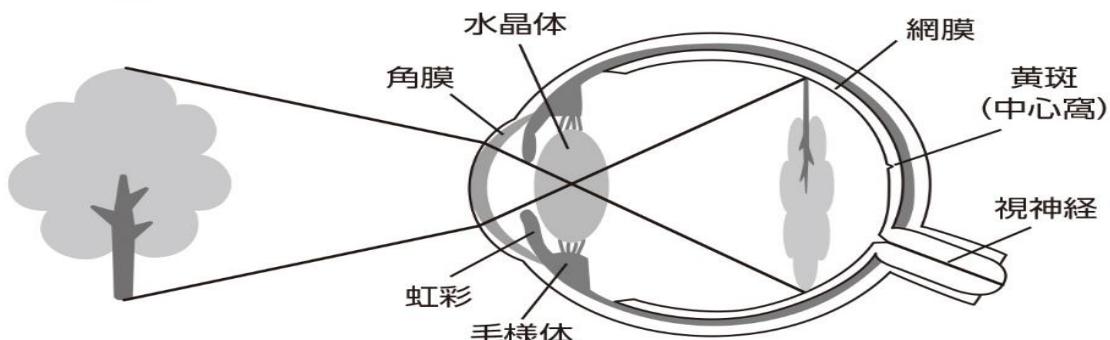
保健室

暑さも和らぎ、風に秋を感じられるようになりました。しかしこの季節の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理をしっかりとし実りの多い秋にしましょう。

～10月10日「日の愛護デー」～



物の色や形は「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折し、網膜で像を結びます。



▼ 10代でも者眼・・・?

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？
ピントを合わせるのに時間がかかる「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。
医学的な病名ではありませんが、それが「**スマホ老眼**」です。

目は、毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。

スマホやゲームの画面など、

近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま

凝り固まって、ピント調節が

うまくできなくなってしまうのです。

スマホ老眼を放つておくと

頭痛などの体調の不調につながることもあります

★ フラホやゲームをするときは・・・

- 画面と目を近づけすぎない
 - 長時間の利用をせず、休憩をはさむ
 - 疲れたら目の周りを温めろ

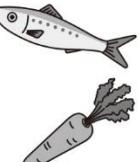


見る力 を試そう!

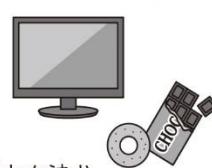
仲間はずれは
どこに
あるかな？



- 青魚・しじみ
 - 緑黄色野菜
 - ぐっすり寝る
 - 運動する



- ☒ パソコン・テレビ・スマホ
 - ☒ 姿勢が悪い
 - ☒ 甘いお菓子ばかり食べている
 - ☒ 暗すぎる／明るすぎるところで本を読む

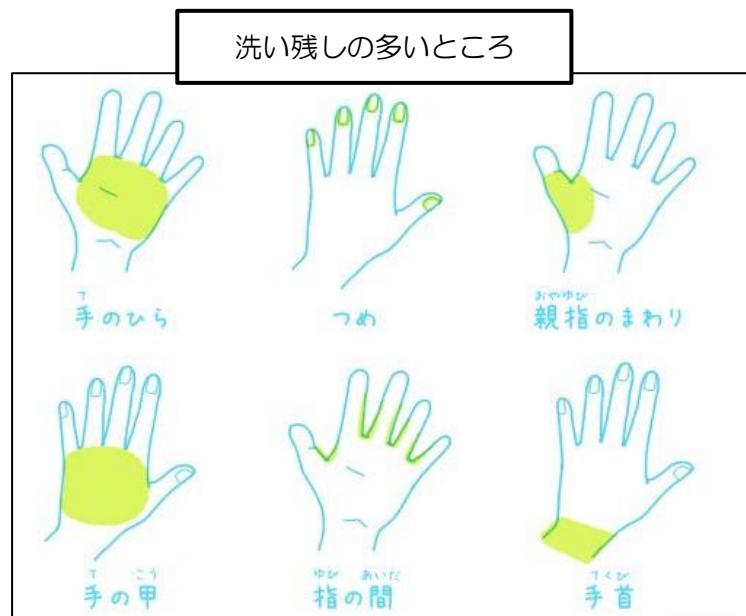


～10月15日「世界手洗いの日」～

正しい手洗いを広めるため、2008年に定めされました。

世界で5歳の誕生日を迎える前に、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができたら、年間100万の子どもの命が守られ、また下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

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！



～インフルエンザの予防接種について～

- ＜予防接種の効果＞** 感染後に発病する可能性を低減させる、罹った場合の重症化防止など
- ★ インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、ピークは1月～2月と言われています。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度要することから、毎年11月中にワクチン接種を終えることが望ましいと言われています。効果が持続するのは約5ヶ月ほどです。
 - ★ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との区別が難しいと言われています。また昨年一年の2年間インフルエンザが流行せず、免疫を持たない人が増えているため、今年は大流行する可能性があると言われています。まずは、感染症に罹らないように、**規則正しい生活を送る、手洗い・うがい、そしてインフルエンザの予防接種も積極的に受けましょう！**



不要不急ではあります

新型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか？

なぜ遅らせないほうがいい？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健診も健康状態を確認する大切な機会。お子さんを守るためにきちんと受けましょう。

病院に連れて行っても大丈夫？

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診前後の体温測定や手洗いなども忘れないでください。

お子さんの予防接種は不要不急ではありません。接種時期の確認をして、早めの接種をお願いします。