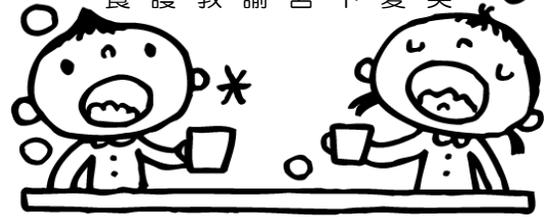


たのしくすごそう！

あなたの秋は、どんな秋？



てあら 手洗いうがい で かぜよぼう 風邪予防！

10月になりましたが、まだまだ日中は暑い日が続きますね。先月は、台風の影響で不安定な天候が続き、腹痛や吐き気、発熱で欠席する人や保健室に来室する人が多くみられました。夕方からは涼しくなる一方で、ご家庭で体調管理には十分お気を付けください。

さて、10月1日からインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。ワクチンは接種してから効果が現れるまでに2週間ほどかかり、その効果が十分に続く期間は約5か月とされています。インフルエンザの流行期間は12月中旬～3月上旬が多く、近年11月中に流行することもあります。学校内科医の大森先生からも予防接種の大切さについてのお話がありましたので、早めの予防接種をお願いいたします。



10月 10日



目の愛護デー

私たちが、普段生活している中で取り入れる情報の約80%は、目から入ってきているそうです。それだけ目は、私たちが生きていく上で欠かせない器官のひとつであると同時に、大切にしなければならないものと言えます。皆さんは、目を大切にしていますか？この機会に、自分の生活を振り返ってみましょう。

■時間を決めて見えていますか？

TVを見たり、ゲームをするときは、時間を決めましょう。長くても1日2時間までが目安です。また、目と画面の距離が近すぎないように注意しましょう。

■規則正しい生活をしていますか？

昼間は物を見ることで、目はきたえられています。でも、目を休めるのは寝ている時だけです。昼間十分に使った目を、夜はしっかり休ませてあげましょう。

■前髪が目にかかっていますか？

前髪が長いと、視界が悪くなったり、髪の毛が目に入って目を傷つけたりしてしまいます。前髪が長い人は、切るかまとめましょう。

■バランスのとれた食事をしていますか？

- ◎色の濃い野菜(緑黄色野菜)
- ◎にんじんなどの根菜類
- ◎肉や魚などのタンパク質

これらをバランスよく食べることで、病気にかけにくい健康な目を育てます。

■外遊びをしていますか？

一点に集中して物を見るのではなく、体を動かしながら、いろいろなものを見るという経験が、視力を育てます。

■部屋の明るさは大丈夫ですか？

暗いなか物を見ようすると、必要以上に目を使うことになり疲れがたまります。部屋の電気は適度な明るさを保ちましょう。

10月の保健行事一覧

- 10月3日(月)～7日(金)：視力検査週間 対象…全学年
- 11日(火)、12日(水)、14日(金)：色覚検査 対象…4,5,6年生の希望者
- 13日(木)：臨時歯科検診 対象…全学年
- 27日(木)：歯科指導 対象…1,2年生

