

ほけんだより 10月

令和6年10月3日(木)
琉球大学教育学部附属小学校
保健室

10月の保健目標

目を大切に しよう

もうすぐ1学期が終わります。新しい学年でいろいろな経験を
して、また少し成長したと思います。1学期をふり返って、2
学期がんばりたいことに生かせるといいですね。

10月10日は目の愛護デーです。スマホやタブレットを使うこ
とが当たり前になり、気づかないうちに目を使いすぎていること
も多いはず。目を大切にするために今からできることは何か、考
えてみてくださいね。

良い姿勢で

画面を見るとき
は背筋を伸ばし、
目から30cm以
上離しましょう。



適度な運動を

画面に集中している
と長時間同じ姿勢に
なり、肩こりや疲れ
目の原因に。体を動
かしてリフレッシュ
しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目
の筋肉はピンと張っ
た緊張状態になりま
す。30分に1回は画
面から目を離して休
ませましょう。



目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、
豚肉、うなぎ、レバー
などには、目の疲れや
乾燥を防ぐ栄養素が豊
富です。積極的に取り
入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、
窓の外景色など
遠くを20秒以上見
て、目の筋肉をゆ
るめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は
脳を興奮させ、眠
りの質を悪くしま
す。寝る1時間前
には画面を見ない
ようにしましょう。



目に合ったメガネ・ コンタクトレンズを

度数が合っていないと
見えづらく、頭痛やめ
まい、疲れ目の原因に。
眼科で定期的に測って
もらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見て
いると、まばたきの
回数が減り、ドライ
アイなどの原因に。
意識してまばたきを
しましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の
疲れが十分に取れ
ません。生活リズ
ムを整え、夜ふか
しせず早めに眠
りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の
疲れが取れないな
ど、気になる症状
があれば眼科へ。
病気の早期発見に
もつなげます。



※参照：日本眼科医会ホームページ

おうちの方へ

1学期の視力検査や眼科検診で受診の勧めがあり、まだ受診していない場合は、ぜひ秋休みを利用して受診いただきますようお願いいたします。

インフルエンザ注意報 発令中

沖縄県全域でインフルエンザ注意報が発令されています。附属小でも、児童がインフルエンザに感染したという報告が毎週のようにあります。インフルエンザは飛沫感染と接触感染で広がっていくので、これまでに学習した感染対策の知識を生かして、感染を防ぎましょう。

感染予防 4つのポイント



10月15日は「世界手洗いの日」

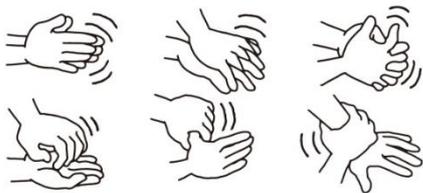
自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いした? れをつけよう

- * 外から帰ってきたとき * トイレの後
- * ごはんの前 * ペットなどをさわった後

どこを洗った? れをつけよう

- * 手のひら * 手の甲 * 指の間
- * つめの先 * 親指のまわり * 手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするとき意識してみましよう。



インフルエンザ予防接種Q&A

- Q いつ受ければいいの?
 - A インフルエンザの予防接種がはじまるのは、毎年10月～11月ごろ。ワクチンの効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、大切な予定から逆算して受けるといいですね。
- Q どうして毎年受けないといけないの?
 - A ワクチンの効果が続くのは5か月くらい。また、ワクチンはその年に流行するウイルスを予想して作っているので、予防接種は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 予防接種をすることで、インフルエンザの発症を40%～60%防げると言われています。また、重症化の予防にも効果があります。



- ※ インフルエンザの予防接種は必ず受けなければならないものではありません。
- ※ 受験や大切な予定をふまえて、おうちの人とよく相談して受けてくださいね。