

ほけんだより 10月

香川県立高松支援学校
保健室
令和5年10月号

10月は一日の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。また、だんだんと気温が低くなり空気が乾燥してきます。インフルエンザなどの感染症は低温乾燥を好むと言われています。しっかり手洗いをして、元気にこの秋を過ごしましょう。

いよいよ修学旅行が実施される10月になりました。先日、修学旅行前の検診も無事に終わりました。体調管理に気を付けて、楽しい修学旅行になるといいですね。



10月の保健行事

月 日	項 目	対 象
10月11日(水)	生徒保健委員会	対象者
10月12日(木)	身体計測	中学部・高等部
10月13日(金)	身体計測	小学部
10月16日(月)	視力検査	小学部
10月17日(火)	視力検査	中学部
10月24日(火)	視力検査	高等部

朝 昼 晩 の

気温差に注意!



保健室からのお知らせ

災害予備薬の入れ替えの時期です。
災害時用の薬を保健室に預けている方は、
10月末までに新しい薬の提出をお願いします。
新しい薬を提出後、古い薬は返却します。

スクールカウンセラー来校日

10月19日(木) 9:00~11:30
10月26日(木) 13:00~15:30
いけのうえ 池上先生によるカウンセリングがあります。
希望される方は保健室までお声がけ下さい。

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%防げるとわれています。
重症化予防にも効果があります。



疲れ目チェック

- ☐ 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。

汚れた手で目をこすらない



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。



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。



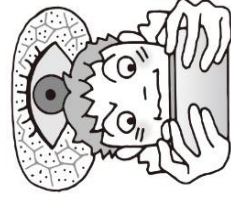
遠くを見て目を休める

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



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。意識してまばたきしましょう。



10月10日は目の愛護デー 目が、ダブルレツトから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

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。



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、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



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。



目に良い食べ物もとりよう

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。



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。



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がります。

