

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
印西市立小林中学校
保健室

10月になり、季節が移り変わって行くのを感じますね。体育祭の熱気がまだ残っている気もしますが、季節はもうすっかり「秋」ですね。何をするのにも気持ちのいい穏やかな季節です。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠を取って、体にも心にも栄養をたくさんあげてくださいね！

～最近の保健室より～

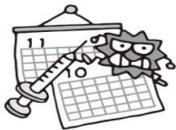
- ★9月はコロナウイルス感染症が発生しました。市内でも途切れず発生しています。
- ★朝晩と日中の寒暖差が大きくなっています。衣替えの季節ですので、長袖の準備をして天候や自分の体調に合わせて、衣服の調節をしましょう。

10月の予定

10月31日(木)に「いのちの授業」が行われます。

医療現場で働かれている、小児科医の先生より、新生児医療のお話を通して、命の輝きについて講演していただきます。

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。



心のお手入れしてますか？

現代はストレス社会と言われ、多くの方が何らかの悩みを抱えています。

特に思春期をむかえたみなさんは、心や体、進路、人間関係など様々な悩みやストレスを感じていることでしょう。

ストレスを解消するために、自分の好きなことをしたり、お風呂にゆっくりつかってみたいりしてくださいね。

心も時には休めない、疲れ果ててしまいますよ。

気持ちを吐き出したいときは、ぜひ保健室の存在も思い出してくださいね。



スマホと上手に付き合おう



スマホと目の筋肉

目の中の水晶体とよばれる所は、遠くを見るときにうすくなり、近くを見るときに厚くなります。



目の筋肉がその厚さを変えます。近くを見ているときは、筋肉が無意識に緊張しています。疲れてもこの筋肉は働きつづけます。意識して目を休ませてあげよう。

ブルーライトって？

「ブルーライト」って知っていますか？太陽の光の中には青い光が含まれていて、目から入って、脳を目覚めさせる役割があります。



そんなブルーライトは、スマホの画面からも出ています。寝る前にスマホを使うことで眠りが浅くなったり、目が痛くなったりします。

目の水分不足？

私たちの目は涙によって守られています。まばたきをすることで、目の表面に涙をいきわたらせます。



スマホに夢中になると、まばたきの数がぐっと減ります。乾燥して傷つきやすくなり、ゴミも洗い流せません。長時間の使用はやめよう！

目にやさしさを…☆

★スマホ・ゲームは長時間見続けられない時間を決めたり、寝る前はひかえよう！

★遠くの景色をながめて目をリラックス！

★睡眠も目を休ませるポイント！

★目の疲れを感じたら、目の周りを濡れタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう！



〇に入るのは何かな？

これはどれもことわざ。

〇には同じ漢字が入るよ。

〇から鱗が落ちる

何かがかっかけて、急に物事がよく見えて理解できるようになること

〇くじらを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

〇から鼻へぬける

頭の回転が早いこと

〇は口ほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ



答えは「目」