

ほけんだより 10月

R5.10
鏡山小
保健室

ほけんしつより

秋になり、朝・夕はだいぶ涼しくなりましたね。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりするときは、風邪をひくなど体調をくずす人が多いです。

そろそろ「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて着るものを調整しましょう。



たばこの害について知ろう☆保健室でたばこ実験中!

～カイワレ大根の生育にちがいはでるかな?～

10月10日に、6年生を対象に防煙教室をします。防煙

教室では、学校医の松本秀雄先生を講師に招いて、たばこの害

について学びます。そこで保健室では、カイワレ大根を使った実

験をしています。水で育てたものと、たばこ入りの水で育てたカ

イワレ大根の育ち方に違いはでるのか?結果については保健室前

ろうかに掲示をしてお知らせするので、ぜひ見に来てください。

(暑さのせい、2回実験に失敗したので、ただいま3度目の実験中です

…来週には掲示したいと思っています!)



10月10日は、目の愛護デー!

目にやさしい生活をおくっていますか?

みなさんは、パソコンやテレビ、ゲームやYouTubeなど、目がつかれる原因となるものがたくさんある中で生活をしていますね。時には目を休めることも考えてみたいですね!

目を休めるときの20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは「20ルール」を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら

20フィート (約6m) 離れた
遠くを20秒眺める

【予告】今年、運動会が終わった11月に、希望者を対象に保健委員会で視力検査を予定しています!視力が気になっている人は、ぜひ検査にきてください。

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%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

