



No10

下野市立吉田西小学校
保健室

10月26日発行

朝晩・日中の



気温差に注意

急に寒くなってきましたね。冷えるためかおなかが痛くなる子や、かぜを引いてお休みする子が出てきました。

今年は感染症対策のために、いつも換気をしています。例年よりも教室やろうかが冷えます。寒いと感じたら、すぐに着られるような上着を準備しておくとも良いかもしれません。

運動会練習や体育の後は、あせをふいたり、着がえたりして、体が冷えないようにしましょう。

保護者の方へ

◆ インフルエンザの予防摂取がはじまりました ◆

10/26～高齢者以外の方も予防接種OKに！今年度は市の助成拡大！

インフルエンザ予防には、流行前に毎年ワクチンを接種することが有効です。13歳未満はワクチンを1シーズン2～4週間あけて、2回接種するのが良いとされています。接種してから2週間以上経たないと免疫が体につかず、効果が得られません。また、接種したワクチンの効果が持続するのは約5ヶ月間と言われています。(通常、12月頃から流行し始め、翌年の3月まで続きます。)

接種費用は自己負担になり、医療機関によって異なります。
(今年度は生後6か月から中学3年生まで市で2,900円/回を市で助成)



予防接種をしたからといって「インフルエンザに絶対にかからない！」というわけではありませんが、重篤な合併症を予防することができます。また、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を避けるために、インフルエンザの予防接種が勧められています

予防接種お済みですか？



予防摂取のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。まだの方はお早めに。

- ・日本脳炎Ⅱ期：9歳の誕生日の翌月に市から通知送付
対象：H23年3月生～H24年2月生
- ・DT（2種混合）：小学6年生（4月に市から通知送付）
対象：H20年4月2日生～H21年4月1日生

スクールカウンセラー来校日

11月6日（金）
13：30～16：30



相談したいことがありましたら、担任または小菅までご連絡ください。

◆ 10月保健目標：目を大切にしよう。良い姿勢をとろう。 ◆



どうしてダメなの？

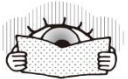
Q. 目をこすったら どうしてダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあ
る100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



まえがみが長い子は、切るか、ピンでとめよう！



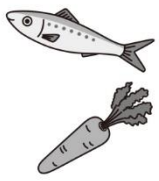
コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



目にいいもの・わるいもの

- ◎ 青魚・しじみ
- ◎ 緑黄色野菜
- ◎ ぐっすり寝る
- ◎ 運動する



- ✗ パソコン・テレビ・スマホ
- ✗ 姿勢が悪い
- ✗ 甘いお菓子ばかり食べている
- ✗ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



正しい姿勢で

目を守ろう

- おへそを前に向けて
- ひざの角度は90度
- 足のうらをつけて



- 背中はずっすぐ
- 深く腰かける

毎日、「立腰」で良いしせい
いができていますね。
では、授業中や給食
の時間はどうでしょうか？
いつでも良いしせいので
きるといいですね。