

保健だより

令和6年10月1日

酒々井町立酒々井中学校 保健室

やっと暑さも落ち着き、秋らしさを感じるようになってきました。酒々井中では、体育祭後に新型コロナウイルス感染症による出席停止が増加しましたが、現在は0となり落ち着きました。

今年度も折り返し地点、後半戦です。油断せず感染症予防に取り組んで勉強、運動、芸術それぞれの秋を充実させていきましょう。

☆ 今月の保健目標 ☆

- 1 目を大切にしよう！
- 2 薬の役割を知り、正しく使おう！

◆目の健康のために出来る事◆

近年、子どもの近視が増えて問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させる事がわかっています。人生100年時代とも言われる今、ずっと付き合っていく目を大切にしましょう。

- ☐ PCやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使用で、10分間は目を休める)
- ☐ PCの作業や読書は、明るい部屋で行う。
- ☐ 目によい栄養を摂る。
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる。
- ☐ 室内ばかりにいないで外で体を動かす。
- ☐ 紫外線から眼を守る。
- ☐ ものを見ると目を近づけすぎない。
- ☐ 前髪は目にかからないようにする。
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける。



★試してみよう!手軽な疲れ目解消法

- ◆遠くを見る
- ◆目の周りを軽く押す
- ◆静かに目を閉じる
- ◆温パック・冷パック
- ◆目の体操



歯科未受診者対象に フッシング指導を実施!!

正しい歯磨きが出来ていないと、口の細菌が多くなり虫歯や歯周病にだけでなく感染症にもかかりやすくなります。

虫歯は治療しないと悪化し、悪くなればなるほど治療にお金と時間がかかります。早く治療しましょう。



上着で調節しよう



薬正しく使ってサポートを

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかりと読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食前 食事の1時間～30分前

食後 食事のあと30分以内

食間 食後2時間後くらい

就寝前 就寝する30分くらい前



もし忘れてしまっても、
2回分を飲むのは絶対にダメ!

前期・保健体育委員会の活動を振り返って・・・

感染対策を継続して青雲祭を成功させよう!!

委員長

宮原莉桜（3④）

長かった夏休みが終わり2学期が始まりました。暑い中での体育祭は本当にお疲れ様でした。そして、救護係として全校生徒のために活動してくれた皆さん、ありがとうございました。

体育祭の後は青雲祭が始まります。去年は青雲祭直前に感染症が流行ってしまったため今の3年生の学年だけ延期となって青雲祭が行われました。今年は全学年、全校生徒で青雲祭が出来るように生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

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。



【お知らせとお願い】



- ①感染予防対策へのご協力、いつもありがとうございます。
これからの季節、寒さや乾燥により、様々な感染症が流行ってきます。引き続き健康観察と感染予防対策を継続してください。また家族内に発熱や咳などの症状がある人がいる場合、必ず検温をし慎重にお子様の健康状態を確認してください。よろしくお願いします。

<インフルエンザの出席停止期間>

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

※発症日当日を「0日目」、解熱した翌日を「解熱後1日目」とするので、発症した日から数えると最低6日間の出席停止が必要となります。

※発症日は、インフルエンザの症状（突然の発熱・悪寒・関節痛等）が始まった日です。病院受診の際に必ず医師に相談・確認してください。

<新型コロナウイルス感染症>

「発症した後、5日を経過し、かつ軽快後1日を経過するまで」

※ただし、医師から特に指示を受けた場合はそれに従うこと。無症状の場合は、検査日を発症日とする。

- ②学校のホームページから「インフルエンザ診断報告書」・「新型コロナウイルス診断報告書」をプリントアウト出来ない場合は、用紙をお渡しいたしますので学校に連絡してください。（酒々井中学校 496-1040）

- ③出席停止の間はウイルスが体内に残っており、集団感染の心配もありますので、家で安静に過ごさせましょう。

