

ほけんだより



令和5年(2023年)10月2日 吹田市立岸部第一小学校

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、朝晩は気温が低くなり、過ごしやすくなってきました。秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋など、たくさんの言葉を連想することができます。おいしいものを食べ、体を動かし、好きなことをして、体も心も健康に過ごしましょう。



たいせつめまも大切な目を守ろう!

10月10日は「目の愛護デー」です。目が見えることで、多くの情報を得ることができています。目を使いすぎるとつかれてしまい、視力が悪くなったり目が痛くなったりすることがあります。大切な目を守るためにはどうしたらいいでしょうか。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

目の体そうをしてみよう

つかれた時や長時間目を使った時に、この目の体そうをしてみよう。



上を見る



左を見る



左まわり



ギョッとどじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く

8・9月のほけんしつ

- 8/28 から 9/4 に二測定をしました。4月と比べて、大きくなっていたのではないのでしょうか。ひとりひとりみんな違うので、成長の仕方も違います。人と比べるのではなく、自分の成長を喜んでもらえたら、と思います。
- まだまだ暑い日が続いています。休み時間後に入室した人の顔を見ると、まっかっかになっている人もいます。水分をしっかりとり、暑いときは日陰や教室で遊ぶなど工夫をして過ごしましょう。
- 9月後半より、体調不良で欠席の人や、発熱で早退をする人が増えてきました。しっかり石けんで手を洗おう。保健委員さんが石けんを補充してくれているよ。

コロナ・インフルエンザなど感染症に気をつけよう!!

コロナやインフルエンザ、アデノウイルスが全国的に流行しています。インフルエンザは季節外れの流行となり、吹田市の学校でも学級閉鎖を実施したところが出てきています。また、アデノウイルス感染症は過去10年の中で最も流行しています。(国立感染症研究所 参照) 本校でも、コロナ、インフルエンザ、アデノウイルスに感染した人が少しずつ出てきています。

これらを予防するためには、**手洗い・せきエチケット・換気**がとても大切です。せきやくしゃみが出る人はマスクをしましょう。そして、体調がおかしいなど感じたら、すぐにおうちの人や先生に伝えましょう。無理をして学校に来るのはやめましょうね。



手洗い



せきエチケット



換気

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。

