

ほけんだより

10月の保健目標
目を大切にしよう

スポーツ大会に向けて、体調管理など、家庭でのご支援ありがとうございました。この週末で、スポーツ大会の疲れはとれたでしょうか。

10月は季節の変わり目で、疲れがでたり、体調を崩しやすくなったりします。暑い日が続いていましたが、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。衣服で調節できるよう準備をお願いします。

色覚検査の実施について

色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。調布市では健康診断の一環として、4年生の希望者を対象に検査を実施しています。

色の見え方に心配がある場合、希望があれば他学年でも検査を行うことができます。他学年で検査を希望される場合は、上ノ原小学校 保健室までお問合せください。

上ノ原小でのインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の感染状況は、9月中旬と比べて少し落ち着きましたが、東京都ではインフルエンザが増加傾向にあり、注意報も出ています。これから気温が下がり、空気も乾燥してくると、感染症が再流行してくることが予想されますので、引き続き、ご家庭での健康管理をお願いします。

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。





10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並び、10月10日が「目の愛護デー」となりました。

みなさんの目は元気ですか？ゲームをする時間を決めたり、テレビを見る時間を減らしたりして、休まず働いている目に優しい生活を送るようにしましょう。



まえがみ
前髪は目に
かからない
ように



しせい
姿勢よく
すわ
座って
ほん
本を読む



あか
明るい
ところで
べんきよう
勉強する



メディア機器
を使う時間を
き決めて休む



じゅうぶん
十分な
すいみん
睡眠を
とる



しせい
姿勢よく
すわ
座って本を
よ読む

あなたの利き目はどっち??

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすい方の目が「利き目」です。

①両手を前に伸ばして、三角形を作ります。

②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。

③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

利き目は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。目を休めてリフレッシュしたり、もう片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。