

ほけんだよい 10月号

家庭数

令和7年10月発行
石戸小学校 保健室

衣替えの季節です

だんだんと気温が下がり、肌寒い日が多くなってきました。朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。毎日を元気に快適に過ごすために、上着を持ってくるなど、服装で調整しましょう。

10月10日は“目の愛護デー”

～目が疲れたときは…～

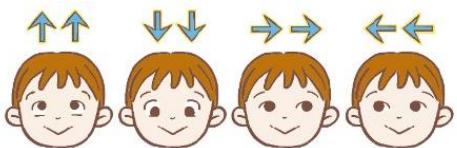


①目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

②目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK！



③遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
山や木など緑を見るのがオススメ！



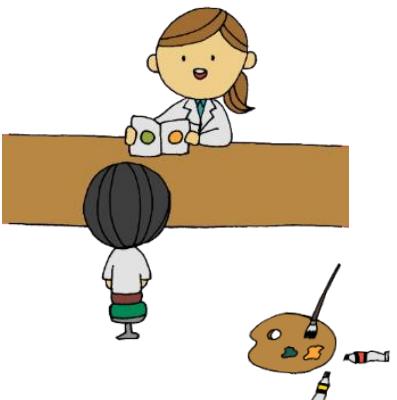
保護者の方へ 色の見え方の違いについて（北本市教育委員会より）

色覚検査が、児童生徒の健康診断の必須項目からなくなって20年以上が経ちます。近年、色覚に関して、就職や進学が関わる時になるまで気が付かないといった事例が報告されるようになりました。

先天色覚異常

男子の約5%（20人に1人）の割合に見られると言われています。色が全く分からぬというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が必要になることがあります。



お子さんの日常生活での色間違えや色づかいなどについて、ご不安を感じることがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活での配慮事項等がありましたら、学級担任までご連絡いただきますようお願いいたします。

秋の花粉症 対策

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。

原因の植物に近づかない

秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときはマスクや花粉症用メガネをする

目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう

衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐにうがいと洗顔をする

顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

インフルエンザ予防接種

Q & A

Q いつ受ければいいの？



A インフルエンザの流行時期は12～3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、10～11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か月間。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。

