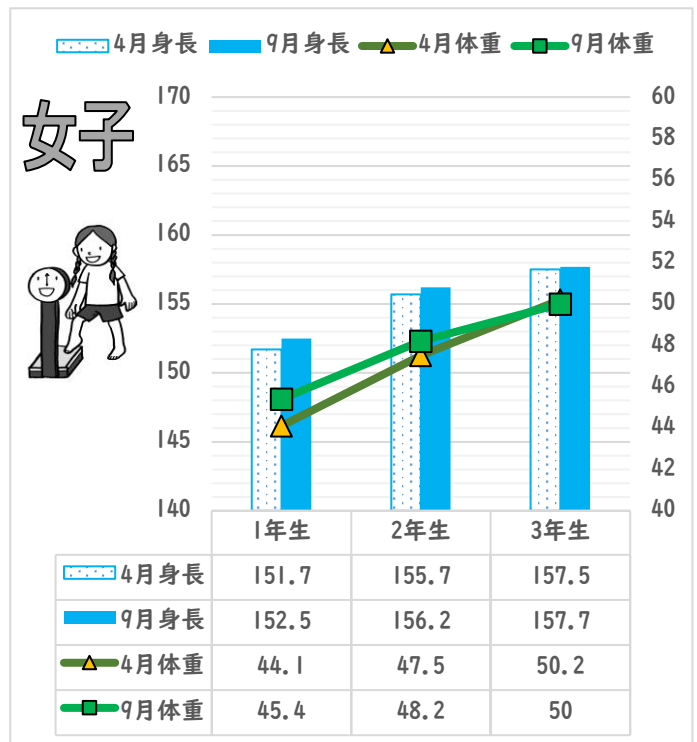
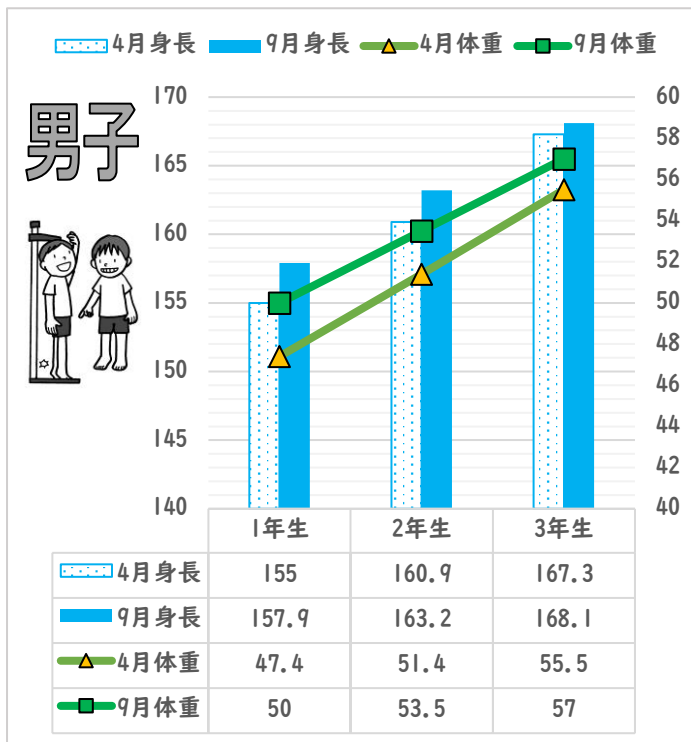


# ほけんだより 10月

令和5年10月5日  
川口市立領家中学校  
保健室 No. 7

あっという間に10月になりました。秋がくると「〇〇の秋」という言葉をたくさん耳にしますね！「読書の秋」の由来は7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間♪秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜更かししないように気を付けてくださいね！保健室にも健康に関する本を置いています♪

## 秋の発育測定結果 ～4月の結果と比較～



秋の発育測定では「伸びた～！」「やった～！」「え～伸びてない…」といった声がたくさん聞こえました！よく寝て、よく食べ、よく運動する…など規則正しい生活を送ることで体が成長していきます。1月の発育測定もお楽しみに！



## 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。



インフルエンザが流行しています。左図を参考にインフルエンザ予防接種も積極的に受けられるとよいですね！特に3年生は受験に向けて感染症対策を徹底しましょう。

# 大切な目を守ろう



10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから  
**目を守る  
10ヶ条**

## 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



## 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



## 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

## 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



## 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



## 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



## 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



## まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



## 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



## 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

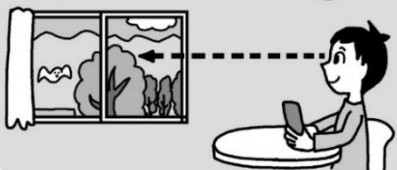


※参照：日本眼科医会ホームページ

## すぐにできる！日常生活に取り入れてみよう！

### 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

今すぐに、学校でもできる目に優しい【20-20-20ルール】と「目のストレッチ」をご紹介します。ぜひ実践してみてください！

### やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク..... 10~20回
- ② 両目をぎゅつと閉じてパツと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。