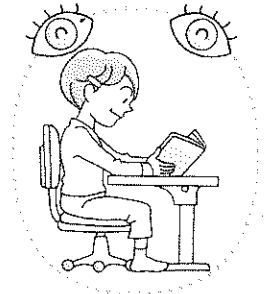


ほげんざより



10月号 R5.10.3
銚子西中 保健室

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、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。集中しすぎて夜ふかししないように気をつけてくださいね。



大切な目を守ろう

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら

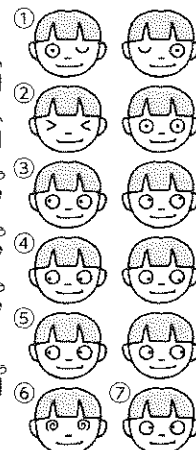


20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める

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います。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 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………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。

10月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
5日(木)	脊柱側彎症検査 (3Dスコリオ)	1年生	脊柱が曲がっていないか調べます。
13日(金)	心電図検査	1年生	心臓の鼓動を調べ、その乱れから、心臓のさまざまな病気を見つけます。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいのか？

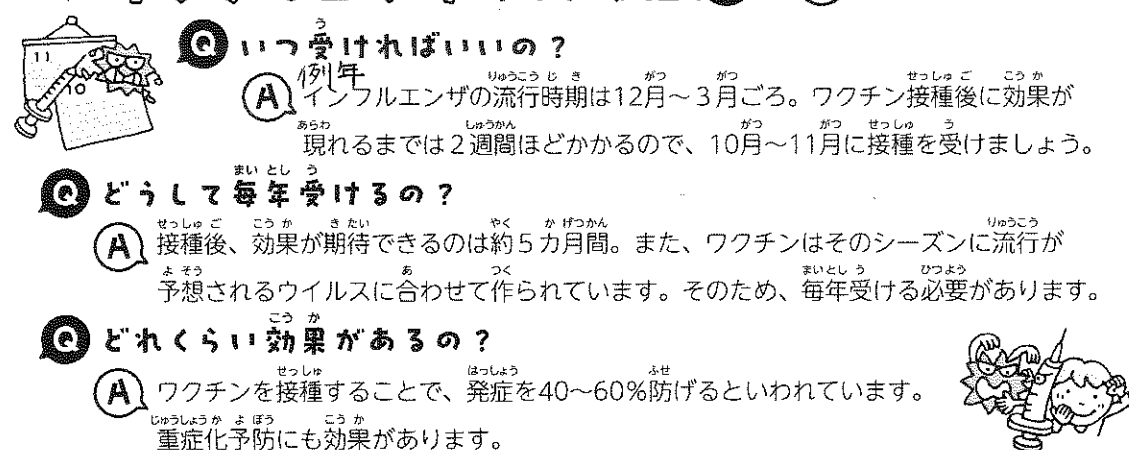
A 例年インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

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。



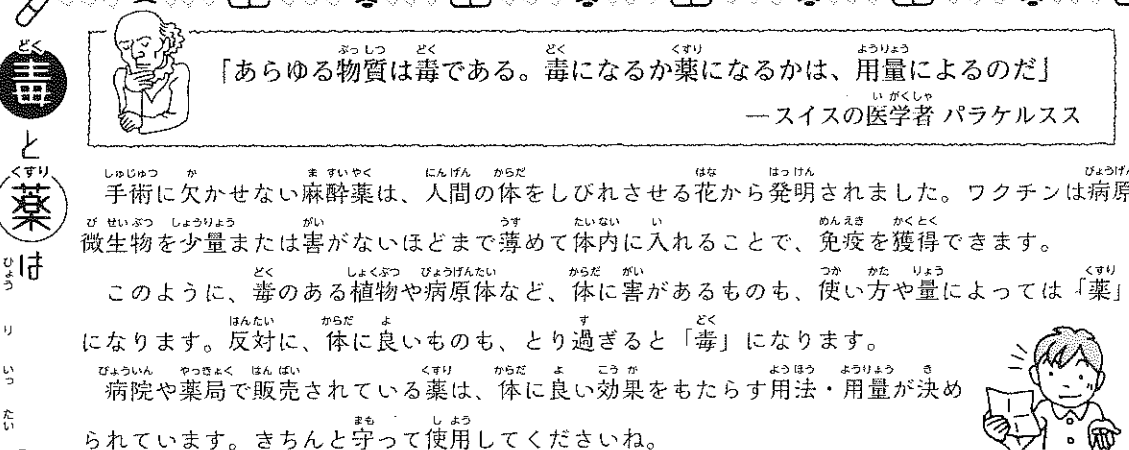
毒と薬

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
— スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイアル (全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター (24時間) ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話 (24時間) ☎043-227-3900