



夏休みが明けてから1か月经ち、学校生活のリズムに慣れてきたでしょうか。夏の暑さはおさまってきましたが、朝晩の気温差の大きい季節となりました。体調を崩さないように服装を調整したり、手洗いうがいをしたりして風邪を引かないようにしていきましょう。



 10月の保健行事 

3日(木)	体重測定【小】	9:30~
4日(金)	体重測定【中・高】	9:30~
	宿泊前診【高1】	13:30~
7日(月)	摂食巡回指導	
10日(木)	整形診【小】	10:00~
16日(水)	宿泊前診【高2】	9:30~
29日(火)	整形診【中・高】	13:35~
30日(水)	小児科診	9:15~
31日(木)	整形診【小】※11月分	10:00~

11月の保健行事

小児科診の大澤先生、整形診の瀬下先生(小)、小崎先生(中高)、摂食巡回指導の歯科医の先生に御相談のある方は保健室までお知らせください。

摂食指導	1日(金)
小児科診	20日(水)
整形診【中高】	26日(火)

を予定しています。



※整形診・小児科診・摂食巡回指導の対象者には個別にお知らせしています。

<保健関係の書類の提出、ありがとうございました！>

『夏休みの健康調査』、『歯みがきカレンダー』の御提出ありがとうございました。夏休み以降も健康面で何か気になる点がありましたら、いつでもお知らせください。

今年の歯みがきカレンダーもかわいいシールが貼ってあったり、カラフルに塗ってあったり、毎日頑張っていた様子が伝わってきました。「歯みがきしたら気持ちよかったです。」「歯みがきを嫌がらずに頑張りました。」等の読んでいて嬉しくなる感想がたくさんありました。

保護者の皆様、御協力ありがとうございました。



◎この度、校内の5教室(普通教室や特別教室から任意にピックアップしました)において、室内におけるホルムアルデヒドやトルエンの濃度を測定しました。こうした化学物質が放散しやすい夏季休業中に実施しましたが、全て基準値以内でしたのでお知らせいたします。

10月の保健目標

目を大切にしよう！

朝起きてから寝るまでの間、目はいつも何かを見ていて、まわりからいろんな情報を取り入れています。そんな働き者の目を大切にしましょう。まばたきをするだけでも目の休憩にはなりますが、以下のことも取り入れて目を休ませましょう。



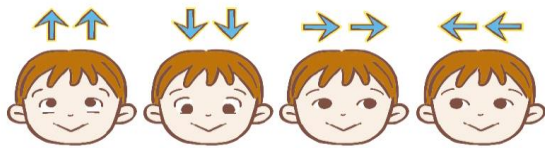
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



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。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



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。

