

ほけんだより10月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和5年9月29日(金)

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。旬の食べ物を積極的に食事に取り入れ、バランスの良い食事で、食欲の秋を楽しみましょう。

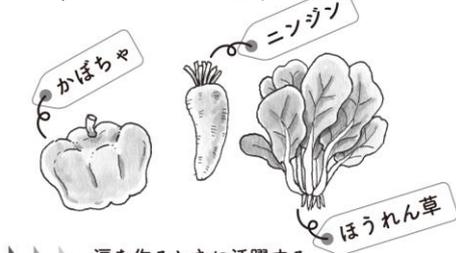
大切な目を守ろう

目の愛護 DAY

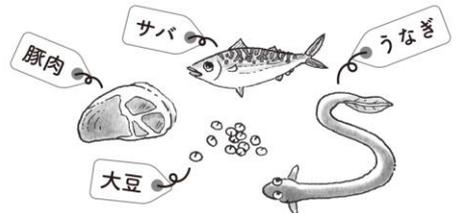
10月10日は、目の愛護デーです。人は日常生活において、約80パーセントの情報を視覚から得ていると言われています。生活を送る上で目はとても大事な役割を果たしているのです。

ちなみに、あずま中の視力(裸眼)が両目1.0以上(A)の人数は・・・207人です!これからも目を大切にしてくださいね。

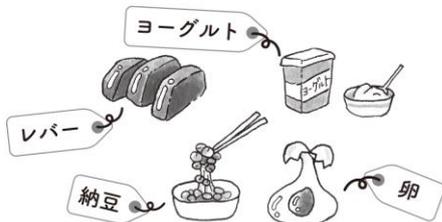
目に良いものを食べよう



涙を作るときに活躍する
ビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB1が豊富です。



目の充血や疲れを回復する
ビタミンB2が豊富です。

疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/> 目がかすむ
<input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/> 目が乾く
<input type="checkbox"/> 目が赤い
<input type="checkbox"/> 目の奥が痛い
<input type="checkbox"/> 目に異物が入っている 感じがある
<input type="checkbox"/> まぶたが重い
<input type="checkbox"/> 頭痛がする
<input type="checkbox"/> 吐き気がする
<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



色覚検査のお知らせ

先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合にみられます。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、学校生活では配慮が必要とされます。

毎年1年生の希望者を対象に現在色覚検査を行っているところですが、他学年で希望者がいる場合は、担任または養護教諭までお知らせください。色覚検査は、プライバシーを守るため個別で検査を行います。

歯科保健指導を行いました！



9月5日、1年生を対象に歯科衛生士による歯科保健指導を行いました。

正しい姿勢の話から始まり、むし歯予防、正しいブラッシングの方法、規則正しい生活などについて学びました。また、早口言葉でお口のトレーニングをしたり、ジュースに含まれる砂糖についてのクイズをしたりと、楽しく学ぶことができました。

歯科衛生士より、「歯科検診後の受診のすすめをもらった人は、早めに受診をして治療してもらいましょう。」「寝る前は必ず歯磨きをしてから寝るようにしましょう。」とアドバイスをいただきました。今回は4名の歯科衛生士にお世話になりました。ありがとうございました。



感染症にかかる連絡

夏休み明けから、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、他の感染症が流行しています。感染症の予防には、石けんによる手洗いが有効です。また、毎日清潔なハンカチを用意しておきましょう。

なお、感染症と診断された場合は、登校時に療養報告書や治癒証明書の提出が必要です。様式は学校ホームページに掲載していますので、必要に応じてご活用ください。

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。

