

ほけんだよい

令和5(2023)年10月

鎌倉市立富士塚小学校 保健室

10月は実りの秋です。この時期に美味しい食べ物の1つと言えば「栗」。さて、英語で何と言うか知っていますか？実は、よく耳にする「マロン」はフランス語。英語では「チェスナット」と言います。大人でも、間違っていて覚えている人が結構いるそうですよ。カタカナで書く言葉には、いろんな国の言葉があるのですね。



10月の保健目標は「目を大切にしよう」です

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。



目に良い食べ物もとりよう

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、まどそとけしきなどを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。



保護者の皆様へ

現在、鎌倉市内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が続いています。本校でも発熱・咳・のどの痛みなどで保健室に来室するお子さんが増えてきていて、風邪症状やインフルエンザ様症状で学級閉鎖をしているクラスもあります。

校内の感染拡大を防ぐためにも、朝、ご家庭での検温と健康状態の確認をしていただき、体調不良の場合は、おうちでゆっくり静養してください。

尚、**新型コロナもインフルエンザも出席停止（欠席扱いにはなりません）**ですので、下記を参考に回復してから登校してください。登校されましたら「治癒届」をお渡ししますので、おうちの方がご記入の上、ご提出をお願いします。



【インフルエンザ出席停止期間】

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱をした後2日を経過するまで」出席停止となります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱	出停	出停	出停	出停	登校	
発症	発熱	解熱	出停	出停	出停	登校	
発症	発熱	発熱	解熱	出停	出停	登校	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	出停	出停	登校

【新型コロナウイルス出席停止期間】

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止となります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	軽快	出停	出停	出停	出停	登校	
発症	症状あり	軽快	出停	出停	出停	登校	
発症	症状あり	症状あり	軽快	出停	出停	登校	
発症	症状あり	症状あり	症状あり	軽快	出停	登校	
発症	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	軽快	出停	登校

○出席停止解除後、発症から10日を経過するまではマスクの着用にご協力ください。

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。