

# ほけんだごより

令和5年10月 西神吉小学校 保健室



10月になり、朝晩は少し涼しく過ごしやすいになりましたね。おかげで

外あそびもしやすくなりました。秋に実りを迎える旬の食べ物を

食事に取り入れ、元気に過ごしていきましょう。



## 10月の予定

### 視力検査

10日(火) 3・4年生

11日(水) 1・2年生、6年1組

12日(木) 5年2組

13日(金) 5年1組、6年2組

※メガネを使っている人は、  
忘れないように持ってきて  
ましょう。



コンタクトレンズを使っ  
ている人は検査の時に申し  
えてください。

# 目、大切にしていますか？

## 見えにくってどんな感じ？

見えにくくなっている人は、  
写真のようにぼやけて見えます。



## 毎日の生活で、こんなことはないかな？

- 授業中、黒板の文字が見えにくい
- 物を見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

たくさんあてはまる人は、  
目が見えにくくなっているかもしれません。



★あてはまる人は、早めに眼科を受診する  
ようにしましょう。黒板の字が見え  
づらいと、勉強がわからなくなってし  
まうかもしれません。

目を守るために、自分でできることがあります。それは、目を使いすぎないことです。

スマホやテレビの画面を長時間見ないようにし、見るときは30分に1回は休憩をしまし  
ょう。他には遠くを見たり運動したり、目に良い食べ物を食べたりしましょう！

# 目に良い食べ物！



## インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

もうすでに感染者が出ていますね。

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。

