

ほけんだより



2023年 10月号

三田市立小野小学校 保健室

運動会が終わりました。みんな、力いっぱい競技して大きな声で応援して、練習の成果が十分にはっきできましたね！みんなの本気が伝わって、見ていてワクワクしました。次は芸術・読書・食欲の秋・・・を楽しみましょう。

秋は朝晩と昼間の気温差が大きく、体調をくずしやすい季節です。体温調節できるように、脱ぎ着がしやすい服装にしましょう。

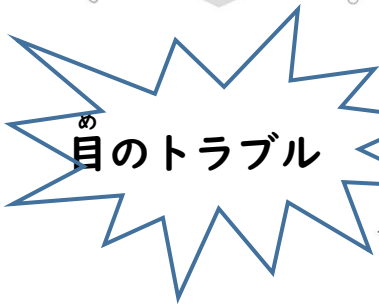
市内ではインフルエンザと新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が続いています。手洗いやうがい、手指消毒で感染予防しましょう。



目^めを大切^{たいせつ}に



起きている間はずーっと何かを見ている目。みんなの目はいま発達している途中です。スマホ・タブレット・ゲームなどの画面ばかりを近くで見ていると、遠くが見えにくくなる「近視」になりやすいです。大切な目を守るために、画面を20分以上見たら遠くを20秒見ましょう。



目がかすんで見えにくい



目がかゆい



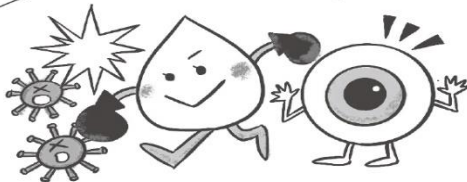
目がかわる

涙^{なみだ}の働き^{はたら}ってなあに？

目の乾燥を防ぐ



菌の侵入や感染を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



ゴミやほこりを洗い流す



<薬は毒からできている？>

10月17日～23日は



体調が悪い時に病気をなおしてくれる薬ですが、決まった量や飲み方を間違えると害になることがあります。たとえば、手術をするときに痛みを感じないように使う麻酔薬は、人間の体をしびれさせる「毒」をもった花から作られていますし、インフルエンザなどのワクチンは病気の「病原菌」をうすめて作られています。

そのため、体に良い薬だからと多く飲みすぎたり、人の薬をもらって飲んだりすると、体に合わなくて「毒」になることもあるのです。薬は病院や薬局で注意されたことを守って飲んでください。



のむ時間をまもる



のむ量をまもる



人の薬をのまない



水かぬるま湯でのむ

<おうちの方へ>

三田市内でも、例年冬に流行するインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の罹患者が増え、学級閉鎖・学年閉鎖の措置を行う学校が増えています。ご家庭でも手洗いやうがい、手指消毒で感染予防をお願いします。体調が悪い時は無理をさせることなく、早めに休養させてあげてください。

出席停止期間	
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	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 (軽快：解熱剤を使わず解熱し、かつ呼吸器症状が改善されること)

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。

