



ほけんだより

令和5年10月27日
大間々東中学校保健室

この時期は、昼間の気温は比較的高いですが、朝と夜が涼しくなるため、服装の調節が難しいですね。体調不良者も最近増えてきているので、もう一度、手洗い・うがい・換気など、基本的な感染対策を思い出してみて、体調管理に気を付けながら、楽しいイベントを元気にむかえられるようにしましょう。

👁️👁️ 目にやさしい生活していますか？ 👁️👁️

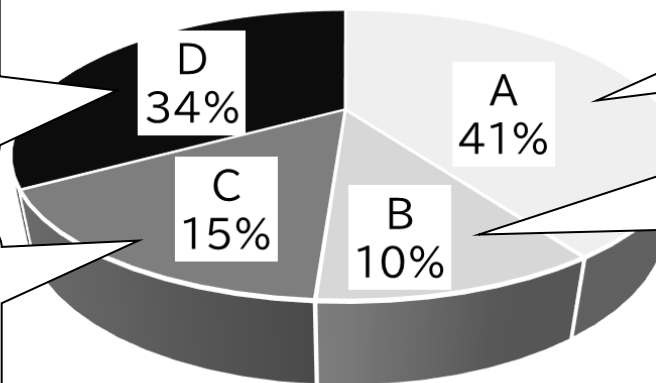
0.3未満の人

教室の最前列でも、これ以下の視力では板書が見えにくい。眼鏡の装着やレンズの調整が必要です。

0.3以上 0.7未満の人

真ん中より前の席でも、小さい文字は見えにくくて、疲れます。

大東中生徒の視力の状態（4月の検査結果より）



1.0以上の人

黒板の字が楽に読み取れます。

0.7以上 1.0未満の人

教室のどこから見ても板書が一応見える最低視力。見えるけど要注意です。

昨年度よりも、Aの人の割合が減ってしまいました(T_T)

屋外活動を増やす



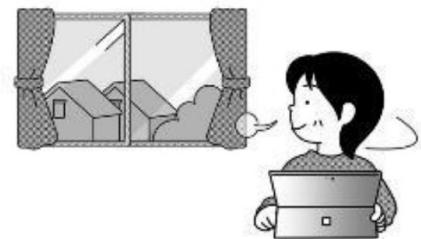
体を動かしてリフレッシュしよう。
これが一番おすすめ♪

できるだけ 大きな画面で



30cm以上離して見よう♪

時々、遠くをながめる



30分に1回は画面から目を離し
目を休ませよう♪

明るい部屋で 寝る直前は見ない



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪
寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

コロナ禍で
近視が急増!?

インフルエンザ注意報発令中！

9月以降、全国的にインフルエンザの集団発生が報告されています。群馬県でも24日、1医療機関当たりの患者数が10人を超えたとして「注意報」を発令しました。インフルエンザは例年、12～3月に集団発生が始まりますが、今年は異例のようです。

インフルエンザとコロナがダブル流行し、同時感染も出てきているようです。引き続き、自分の体を守るための予防対策、そして人にうつさないためのエチケットを意識しながら生活しましょう。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A ワクチン接種後に効果が現れるまで2週間ほどかかるので、早めに接種することをおすすめします。

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か月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウィ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。



寒暖差に注意しましょう！

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込みを感じる季節になりました。

実は私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差による疲労がたまると、特に心当たりがないのに体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めてリラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。

秋から冬へと変わっていく季節、自分で自分の体をいたわってあげましょう。

湯船に浸かって
じっくり体を温めると
よく眠れるよ♪

