

からだから 10月号

文教大学附属小学校 保健室

令和元年 10月



気温差が大きい季節です！

少しずつ暑さがおさまってきて、涼しい時間帯が増えてきました。秋ですね。また昼間は暑くても、朝や夕方は気温が下がって肌寒く感じることもあります。10月は衣替えの移行期間となります。その日の気温や天気に合わせて、夏服、冬服を選択することができます。朝のうちに天気予報を見たり、実際に外に出て暑さや寒さを直接確認したりして、どちらの制服を着ていくか、自分でしっかり判断できるようにしていきたいですね。



学校ではスモック、体操着も夏用、冬用がありますので、その日の気温に合わせて、選ぶようにしてください。特に体育や舞踊など、体を動かす場合には、暑くなった時に長袖を脱ぐことができるよう準備しておきましょう。

目に優しい生活できていますか？

みなさんが起きている間、休むことなく働き続けている「目」。勉強をしたり、運動をしたりする上で、とても大切な役割をしてくれています。目が疲れてしまうような生活をしている人はいませんか？ 毎日働き続けている「目」に優しい生活ができていますか、自分の生活を振り返ってみましょう。

●勉強や読書の時

→正しい姿勢で机に座っていますか？ 背筋を伸ばした状態で、目とノート、目と本の距離が30cm離れるようにしましょう。



●部屋の明るさ

→暗いと目が疲れます。逆にまぶしすぎる明かりは目に刺激を与えます。部屋は適度な明るさを保つようにしましょう。



●ゲームやテレビの時間

→ゲームをしたり、テレビを見たりする時間をきちんと決めてありますか？ 長時間の使用は目に負担をかけます。



●スマートフォンやタブレット

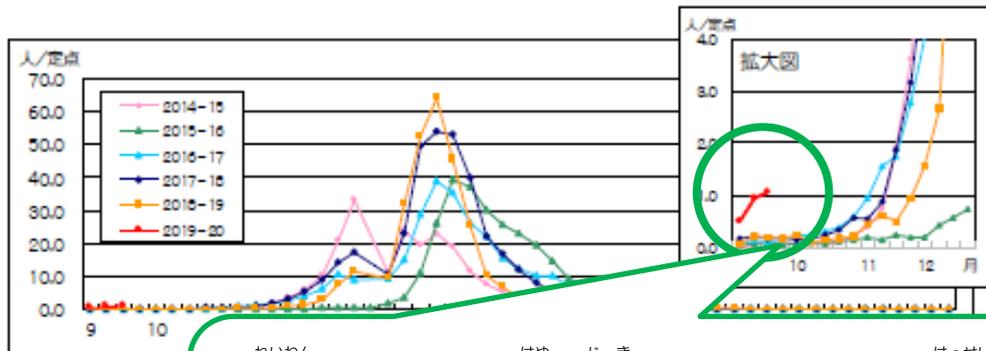
→スマホやタブレットを使って、長時間動画視聴、メールなどしている人はいませんか？



自分の生活を振り返ってみてください。目を酷使していませんか？

インフルエンザが流行りだしています！！

すでにニュース等でも話題になっているので、ご存じの人も多いと思いますが、今年は例年になく早い時期にインフルエンザの流行が始まっています。下の図の赤い線は今年のインフルエンザの発生状況です。9月末の時点で流行開始の目安となる定点あたり1.0人を超えました。インフルエンザは例年12～3月にかけて流行しますが、今年は早めの対策が必要です。



例年になく、かなり早い時期からインフルエンザが発生していることがわかります。インフルエンザにより学級閉鎖が23件（保育所5件、幼稚園1件、小学校13件、中学校2件、社会福祉施設2軒）報告されています。
 （2019年9月27日現在 東京都感染症情報センターより）

《インフルエンザにかからないために》

★予防接種をする…季節性のインフルエンザのワクチン接種は例年10月ごろから開始されます。

予防接種はインフルエンザにかからないためにするのではなく、免疫をつけ、死亡者や重症者の発症をできる限り減らすことを目的としています。

★こまめな手洗い…手洗いは感染症予防の基本です。手洗いはこまめにするよう
にしましょう。



★咳エチケット…咳やくしゃみをする時は、ティッシュやマスクを口と鼻にあてて、他の人にかからないように注意するのがマナーです。



一人ひとりが「かからない」、「うつさない」という気持ちをもって、行動して欲しいと思います。



おうちの方へ

4月にお知らせしている通り、インフルエンザは「出席停止」扱いとなります。お子様の体力を回復させるとともに、他のお子様への感染防止を目的としております。朝の健康観察の時点で、様子がおかしいなと思ったら、無理に登校させずに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。インフルエンザの重症化を防ぐためにはワクチン接種が効果的です。早めに医療機関にご相談ください。万が一、インフルエンザなどの感染症にかかった場合には、登校する際に必ずかかりつけ医を受診し、感染のおそれがないと診断を受け、「登校許可証」を持参の上、登校するようにしてください。感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。

