

保健だより

秋の気配を感じる季節になりましたね。今月はいよいよ出城まつりが行われます！これからは、湿度が下がる為インフルエンザなど様々な感染症に気をつけなくてはなりません。クラスみんなで力を合わせ、お祭りを成功させることができるよう、体調管理をしっかりしてくださいね♪

10月の保健目標『目を大切にしよう』

スマホ・タブレットと 目の関係

スマホやタブレットは、私たちの目にどんな影響をあたえるのでしょうか？

Q. スマホやタブレットは目に悪い？

A. 使いすぎると、仮性近視、疲れ目などの症状が出ます。他にも、ドライアイや近視がひどくなったりすることがあります。

Q. 仮性近視ってなに？

A. 近くのものを見続けて、眼球の中の筋肉がけいれんし、近くにピントが合った状態で固まってしまうことを言います。スマホなどは、目に近い所で使うことが多くなるので、仮性近視になりやすいのです。治療で回復します。

Q. 疲れ目はどんな症状が出るの？

A. 画面を見ているうちに、目がかすむ、重い、痛い、かわく、目を開けていられない、なみだが出る、まぶしい、頭痛などの症状が出たら疲れ目かもしれません。

Q. 使いすぎは良くないんだね。でもスマホと仲良くしたいな。どうしたらいいの？

A. “使いすぎないこと”が一番です。一日の使用時間を減らし、使うときは20分に一回は休むようにします。特に夜の使用は、1時間までにしましょう。これ以上使うと、目や体調に影響が出てしまいます。とっても便利なものだから、上手に使っていきたいですね♪

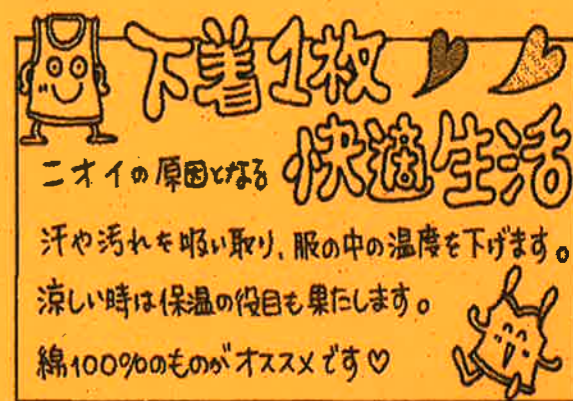
しのびよる流行の足音…

インフルエンザ 早めの対策を!

9月初旬ごろ、茨城県内で今季初めてのインフルエンザの集団発生が確認されています。季節が冬に近づけば、さらにインフルエンザが流行しやすくなります。予防するには何と言っても…

①うがい! ②手洗い! ③咳エチケット! ④できれば予防接種!

この4つが重要です。特に①②③は、一年を通して習慣にしてほしいと思います。予防接種は、体の中に抗体ができるまで3週間ほどかかるといわれています。本格的な流行の前に、早めの接種をおすすめします。



なぜ、ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早の早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり! たろろ!</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み… このような症状のときはインフルエンザかも! 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

9月上旬に身体測定を行いました。4月からとつても大きくなり日々の成長を感じる事が出来て嬉しく感じました!!

健康手帳に結果を記入しましたので、ご家庭でもご確認ください。なお、まだ治療勧告を受けたが医療機関にかかっていないお子さんは受診をして頂きたいと思いますのでご協力をお願い致します。治療が終わりましたら医療機関において健康手帳に記入をしてもらい、担任まで提出をお願い致します。不明な点がありましたら担任までお声かけ下さい。

