



朝晩が涼しい日が増え、少しずつ秋らしくなってきましたね。気温の変化が大きく、これからの季節は感染症が流行しやすい時期でもあります。中間考査や修学旅行、大学受験など、皆さんそれぞれにとって、大切な時期を無事に過ごせるように、基本的な感染症対策を心がけてほしいです。



—インフルエンザ部隊、今年はもう動き始めてます—

例年11月頃から流行期に入るインフルエンザですが、今年は異例の早さで流行り始めています。実際に金光八尾でも、9月の後半頃から、頭痛や発熱、全身のだるさなどで保健室に来室する生徒が増えていて、少しずつインフルエンザの流行を感じています…。基本的な感染症対策、みなさんはできていますか？

基本的なことをしっかりと、**適当にすませない!**



手洗いをする

うがいをする

マスクをつける

予防接種を受ける

人混みを避ける

インフルエンザ予防接種 **Q&A**

Q いつ受ければいいのか？ **Q** どうして毎年受けるのか？ **Q** どれぐらい効果があるのか？

A

ワクチン接種後に効果が現れるまでには2週間ほどかかるため、大流行する前の10月中に受けておくことをおすすめします。

A

接種後、効果が期待できるのは5か月間。また、ワクチンは毎年流行が予想されるウイルスに合わせて作られているので、毎年受ける必要があります。

A

ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げと言われています。また、重症化予防にも非常に効果があります。

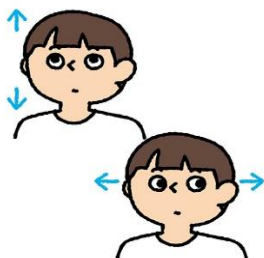
10月10日は目の愛護デー



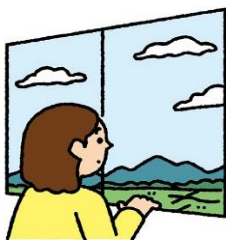
スマートフォンやタブレット、ゲーム機の使用など、ものを近くで見る作業をする時間が延びたことで、近年「近視」の生徒が増えており、中学生では全体の約 60%、高校生は約 70%が、裸眼視力が 1.0 未満であるという結果が出ています。近視は軽度であっても、将来、緑内障や網膜剥離など病気になる可能性があります。

疲れた目にパワーをチャージ

みなさんは、目を大事にしていますか？ 気づかいうちに目を使いすぎていませんか？ 知らず知らずのうちに、目はとても疲れています。ときには目をいたわる時間をつくってみてくださいね。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

まちがいさがし目の愛護デー-ver.

-まちがいは7つあります-

