

ほけんだより10月

那須特別支援学校
保健室
R5.10.2

朝夕が涼しくなり、だんだんと秋らしい季節が感じられる時期になりました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々なことに挑戦しやすい季節ですね。一方で、二学期が始まって1ヶ月、疲れから体調を崩す児童生徒が増えています。食事・運動・睡眠などの生活習慣を整え、感染症予防を行い、様々なことに挑戦できる秋にしていきたいと思います。

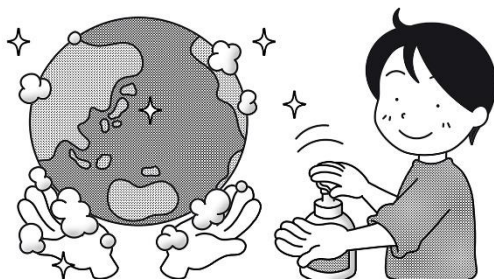


～保健室からのお知らせ～

10月2日（月）に、9月の身体計測結果を記入した「けんこうのきろく」を配布します。お手数ですが、10月6日（金）までに学校へお戻ください。押印不要です。また、寄宿舎生につきましては、10月2日（月）もしくは10月10（火）までに学校へお戻ください。



10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



10月15日は、「世界手洗いの日」です。正しい手洗いを広めるため、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む組織により、定められたとされています。感染症予防には、正しい手洗いが効果的となります。みなさん、普段の手洗いはきちんとできていますか？インフルエンザが流行してきている今こそ、この機会に手洗いの仕方をもう一度見直してみましょう。

気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動しよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



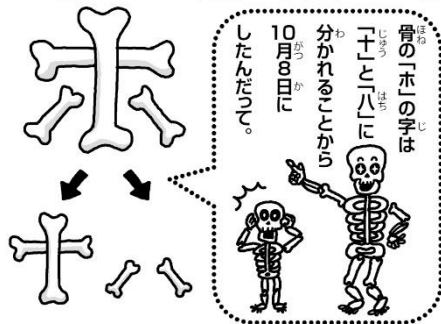
夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



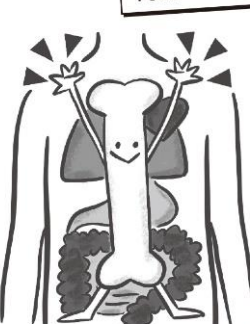
細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

10月8日は「骨と関節の日」



がつ にち

からだを支える 体を支える



内臓を守る

知っているかな?

骨の役割

カルシウムを蓄える



あいご

体を動かす



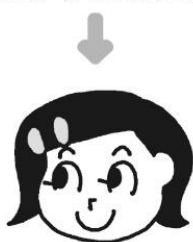
血液を作る



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか?



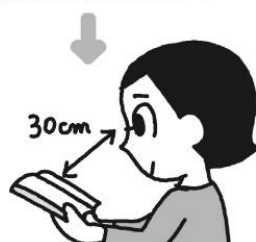
まえがみ 前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか?



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

近すぎませんか?



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか?



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる



インフルエンザ予防接種 Q&A

二学期が始まり、全国で新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの感染者数も増加しています。

栃木県内では、既にインフルエンザが

流行の水準に達しました。感染症対策

は緩和されつつありますが、手洗いうがい、咳エチケット、予防接種を受けるなどの予防を心がけましょう。また、

本校では、新型コロナウイルスに感染する生徒が出てきています。御家庭での健康観察の御協力をお願いいたします。

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。

