

ほけんだより 10月

令和8年10月8日発行
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

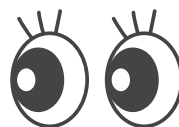


みなさんは、どんな秋を過ごしたいですか？

「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「芸術の秋」...暑さが少しやわらぎ過ごしやすい秋は、何をするにもよい季節です。おいしい食べ物がたくさんあって、私は「食欲の秋」が楽しみです。食べすぎには気を付けたいです。みなさんもおいしく食べて、心も体も元気に過ごしましょう。

今月の
ほけん目標

目を大切にしよう！

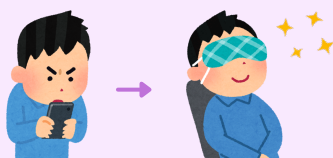


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本など、近くを見続けると、目に負担がかかります。ふだんから規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけましょう。



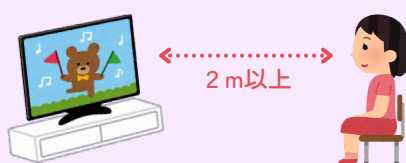
目を大切に
する
4つの習慣

1 目を休ませよう



30分に1回は、遠くを見るなど、必ず休けいをしましょう。

2 正しい姿勢・距離で見よう



本を読むときや、ゲームやスマホを使うときは目から30cm以上はなします。

3 明るいところで見よう



暗い場所で画面や本を見ると、目が疲れやすくなります。

4 しっかり寝よう



夜は早めに寝て、目のつかれをとしましょう。

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診





がつ 10月17～23日は「薬と健康の週間」です！

けがや病気のとき、からだには自分で治そうとする力（自然治癒力）がありますが、薬はこの力を助けてくれます。しかし、薬の使い方にはルールがあり、そのルールを守らないと、かえって体をいためてしまうことがあります。

こんな薬の飲み方は、いけません！

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬を
もらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬は飲まない。

水以外の飲み物で
薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

保護者の方へ

先月もお知らせしました通り、今年は異例の早さで都内でインフルエンザの流行が始まっています。これから寒さや乾燥が増す季節を前に、さらなる感染拡大が懸念されます。感染予防や**発症時の重症化を防ぐ**ため、インフルエンザ予防接種のご検討をおすすめいたします。

※9月のインフルエンザ罹患者は9名でした。



インフルエンザ予防接種について

○効果が現れるまでの期間

ワクチンを接種してから十分な効果（免疫）が現れるまでに約2週間かかります。抗体はおおむね5～6か月程度維持されると考えられています。しかし、ここで大事なのが、抗体が残っている＝感染予防効果が同じ強さで6か月続く、ではないということです。

○小学生の接種回数

小学生以下のお子さんは2回接種となります。1回目と2回目の間は3～4週間ほどあけます。

○接種時期

本格的な流行ピークに備え、10月～11月中旬頃までの接種が効果的です。