

# ほけんたより



座間市立相武台東小学校  
第6号  
令和5年 10月 2日



夏休みの宿題で保健室から出させていただいた「夏休み健康カレンダー」を9月中に返却させていただきました。ご家族と一緒に工夫して取り組まれていたり、保護者の方からのコメントなど、ご協力ありがとうございました。2学期は遠足や宿泊行事等もあります。引き続き、規則正しい生活や感染症予防をご家族で意識していただき、お子様だけでなくご家族の体調管理にも十分お気をつけください。

## インフルエンザ・コロナウイルス感染症が流行しています！

本校や市内でも2学期から、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザが流行し始めています。病院に受診して診断を受けましたら、学校にご報告ください。

### インフルエンザの場合

登校する際「**インフルエンザ治ゆ届**」の提出が必要です。インフルエンザ治ゆ届は、担任より用紙を受け取るか、相武台東小学校ホームページ（おたより・届け > 各種届け > 「インフルエンザ治ゆ届」）からダウンロードし印刷していただくことも出来ます。保護者の方が記入をしていただき、登校の際担任にご提出ください。

### 新型コロナウイルス感染症の場合

治ゆ届の提出は不要です。学校に連絡した際、発症日・出席停止期間をお知らせください。



手洗い・うがい、換気、規則正しい生活に加え、マスク着用の強制ではありませんが、咳・くしゃみの風邪症状等があるときには**咳エチケット**として**マスクの着用**もお願いします！

## インフルエンザ予防接種 Q&A



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%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



## 希望される方には、色覚検査を実施します！



先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。そのため、希望者を対象に色覚検査表を用いて養護教諭が色覚検査を行います。検査結果は保護者にお知らせします。学校での検査はスクリーニング検査です。心配な場合は、病院を受診することをおすすめします。

★希望者は、**10/27（金）までに担任に連絡帳等でご連絡ください。**



## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



10月10日



- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

目を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

