

# 保健だより 10月

鹿児島市立明和小学校 令和5年10月2日(月)



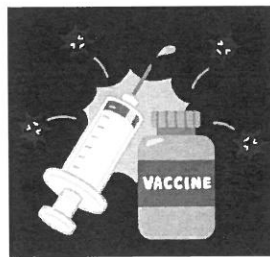
9月は暑さによる疲れが出たのか、ケガや気分不良で保健室を利用する人がとても多かったです。10月の終わりには、運動会があります。運動会の練習が本格的に始まりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活を心がけたいですね。



## 感染症が流行しています！

暑くてむし暑い日々が続いた9月でしたが、鹿児島市でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど感染症の感染拡大がみられました。学校でも引き続き感染症対策を行ってまいります。

今年度のインフルエンザの流行状況がどのようになるかわかりませんが、例年12月～3月にかけて流行が最も多い時期になります。ワクチン接種を受ける場合は、10～11月に受けましょう。



## ◇ 結核について知っておこう ◇

結核は、昔に比べ、かかる人の数も減り、良い薬ができ、治りやすくなった病気ですが・・・

今でも1日に32人の新しい患者が発生し、  
1日に5人が命を落としている日本の重大な感染症です！

### <結核の症状>

- たんのからむ咳がでる。
- 体がだるい。
- 微熱が続く。



このような症状が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

10月10日は  
「目の愛護デー」

め たいせつ  
目を大切にしましょう！

目に優しい生活を心がけましょう！



前髪は目にかからないように



適度な明かりで勉強する



姿勢よく座って本を読む



## 「3つの20とグーチョキパー」お家で取り組んでいますか？

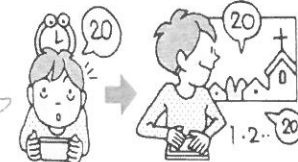
3つの20おぼえましたか？お家でも取り組みましょう。

## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときに 20ルール を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた  
遠くを20秒眺める