

ほけんだより 10月

令和 6年 10月 1日
宮城県立石巻支援学校
保健室

とても長い夏から少しずつ涼しさを感じる季節になってきました。
朝晩は冷えるので、急激な気温の変化によって体調を崩しやすい時期でもあります。服装の調整などをして、健康に秋を満喫しましょう。



「大規模災害時における内服薬」の交換時期です。

内服薬をお預かりしているお子さんに、10月3日(木)に「お薬の交換についてのお知らせ」と「依頼書」、「封筒」をお渡しいたします。後期始業式10月7日(月)に、必要事項を記入し、新しいお薬と一緒に提出をお願いいたします。

- ※1 依頼書の内容が前期と変わらない場合は、一番下の「変更なし」に○をお願いします。変更がある場合は、朱書きで訂正をお願いします。
- ※2 現在お預かりしている薬は、新しい薬をお預かり次第返却いたします。
- ※3 薬の適切な保管のため、乾燥剤を入れていただくと助かります。



インフルエンザに注意!

昨シーズン、猛威をふるったインフルエンザが宮城県でも確認されるようになりました。医療機関によっては、ワクチン接種の予約を開始している場合もあります。検討されている場合は、早めにかかりつけ医などと相談し、ワクチン接種の計画を立てましょう。また、手洗い・うがい、換気など基本的な感染症対策も行って、インフルエンザを予防しましょう。

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。



【8・9月の保健室の様子】



もくよくたいけん
沐浴体験
赤ちゃんのおふろ

高等部サービス班のみなさんが
保健室の窓掃除をしてくださいました。
ありがとうございます！

高等部の沐浴体験を見学しました。
ドキドキしながらも、優しく丁寧に沐浴する姿がすてきでした。✨



保健室前の掲示は、睡眠についてです。
疲れをとる以外にも役割があります。

眠っている間に筋肉と
骨も成長するんだね。

★10月の保健目標「目を大切にしよう」

目は、起きている間、休まず働いています。目が疲れると、からだも疲れてしまいます。目を休ませる方法を確認しましょう！

★よい姿勢で

目から画面や作業しているところまで、30cm以上離しましょう。



★遠くを見て目を休める

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は窓の外など、遠くを20秒以上見て、目を休めましょう。



★睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜更かしせずに早めに眠りましょう。



★適度な運動を

長時間同じ姿勢で作業していると、疲れ目や肩こりの原因になります。からだを動かすとリフレッシュになります。



目に合っためがね・コンタクトレンズを度数が合わないと見えづらく、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に検査をしましょう。



疲れ目チェック

<input type="checkbox"/>	目がかすむ
<input type="checkbox"/>	目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/>	目が乾く
<input type="checkbox"/>	目が赤い
<input type="checkbox"/>	目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	目に異物が入っている感じがする
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	頭痛がする
<input type="checkbox"/>	吐き気がする
<input type="checkbox"/>	肩こりがひどい

SOS

チェックが多いほど、目が疲れているかも。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。