

<保健目標>

目を大切に
しよう。

ほけんだより 10月号

加美町立広原小学校 令和4年10月5日(水)

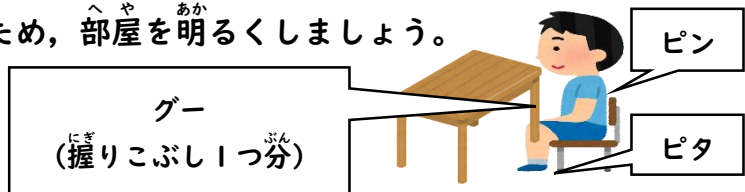
10月に入り、秋の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。自分の心とからだを思いやって、元気に過ごしましょう。

さて、10月10日は、目の愛護デーです。ゲームやスマートフォンを使用する時間が長くなっている今、みなさんの目は思ったよりも疲れています。目が見えにくい人や、気になる症状のある人は、この機会に一度眼科で見てもらいましょう。

目に優しい生活をしよう！

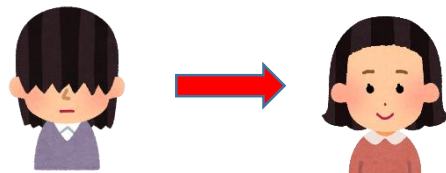
☆勉強や読書をするときは・・・

本やノートからは、目を30cm以上離します。そのためにも、背中をピンと伸ばし、足は床にピタとくっつけ、机とお腹の距離を握りこぶし（グー）1つ分空けることを意識してみましょう。合言葉は、ピン・ピタ・グーです！また、暗いところで本などを読むと目が疲れてしまうため、部屋を明るくしましょう。



☆前髪が長いと・・・

前髪は目にかかっていると、目の前が遮られるだけでなく、毛先が目を傷つけたり、バイキンが目に入ったりします。そのため、前髪が長いときには、短く切ったり、ピンで止めるようにしましょう。



☆テレビやゲームを楽しむときは・・・

テレビは部屋を明るくし、離れて見るようにします。寝転んで見るのも目によくありません。また、ゲームに集中すると、瞬きが減って、目が乾きやすくなります。さらに、テレビやゲームは、夢中になっていると、気付かないうちに長時間使用してしまうことがあります。使用時間を決めて、休息をとりながら使うようにしましょう。

☆目が疲れたときは・・・

近くばかりを見ていると、目の筋肉がずっと緊張した状態となるため、疲れやすくなります。たまに遠くの景色を眺めるなどして、目の筋肉を緩めるようにしましょう。



しんがた
新型コロナウイルスワクチンについてのお知らせ



5歳から11歳の子供も3回目接種が受けられるようになりました。詳細につきましては、厚生労働省ホームページ等をご確認ください。

接種対象・ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> ・1・2回目接種を完了した5～11歳の子供が対象。 ・1・2回目接種を完了し、5か月以上間隔を空けて接種する。 ・ファイザー社の5～11歳用のワクチンを使用する。 <p>※12歳以上のものに比べて、有効成分が1/3。</p>
3回目接種の効果	<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルスに感染しても症状が出にくくなる。 ・時間経過とともに低下した初回接種による発症予防効果が、追加接種により回復すると報告されている。
安全性	<ul style="list-style-type: none"> ・接種後7日以内の副反応は、1・2回目接種の後と比べると、おおむね同様の症状（疼痛、頭痛、倦怠感、悪寒など）が見られ、2回目接種時を上回るリスクは報告されていない。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ○ワクチンを受けるときには、保護者の方の同意と立ち合いが必要です。 ○ワクチンを受けた後も、基本的な感染予防対策の継続をお願いします。

＜ワクチンを受けるときには、どんなことに注意すればいいの？＞

受ける前	37.5℃以上の熱がある時や、体の調子が悪いときは、ワクチンを受けられないので、おうちの人に伝えましょう。
受けるとき	肩の近くに注射をします。肩を出しやすい服で、受けに行きましょう。
受けた後	<ul style="list-style-type: none"> ◎ワクチンを受けた後、15分以上は座って様子を見ましょう。 ◎当日はお風呂に入るなど、いつも通りの生活をするのは問題ありませんが、激しい運動は控えましょう。

***守ってほしい、大切なこと**

ワクチンを早く受けている人や、ワクチンを受けられない理由がある人など、様々な人がいます。ワクチンを受けている、受けていないといった理由で周りの人を悪くいたり、いじめたりすることは、絶対にしてはいけません。思いやりの気持ちをもって接しましょう。