

# すこやか



令和5年10月5日(木)  
石垣市立名蔵小中学校  
NO.7 保健室  
\*おうちの人と読みましょう

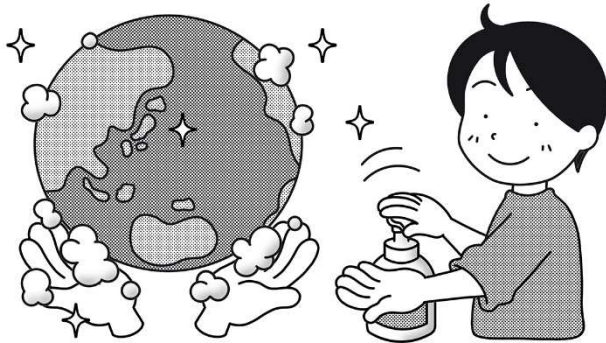
## 10月の保健目標「目を大切にしよう」

みんなのがんばりがキラリと光って大成功だった運動会！！翌週には中学生の陸上大会もありました。がんばったみなさん、お疲れ様でした！おいしい秋の味覚を食べて心も体もゆっくり休めてくださいね☆

10月に入り、朝晩の涼しさに少しだけ秋の気配が感じられるようになってきました。市内ではまだまだインフルエンザが流行中です。換気・手洗い・咳エチケットなどの感染症対策を徹底しましょう。体調不良の場合は無理せず休養しましょう。



## 10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



感染症対策の基本は手洗い！  
正しい手の洗い方を身につけて感染症を予防しましょう。

“しよくよくの秋” 食べものミニクイズ

**Q1** どんなんことも成功には長い時間が必要という、くだものを使ったたとえで『もも・くり3年、かき〇年』という言葉があります。かきは何年？  
① 5年 ② 8年 ③ 10年

**Q2** さつまいもで作る、甘くておいしい「大学いも」。“大学”という名前はどこからつけられた？  
① さつまいもの名前  
② レンビを考えた人の名前  
③ 大学生にはやったから

**Q3** さけ(しゃけ)は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。では、さけの卵はどれ？  
① かずのこ ② たらこ  
③ いくら

[こたえ] Q1...③、Q2...③、Q3...②

## 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%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



**良い姿勢で**

画面を見るときは、背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

**目を守る**

10ヶ条

**適度な運動を**

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



**長時間見ない**


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回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

**目に良い食べ物もとりよう**

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



**遠くを見て目を休める**

画面を30分見たら、窓の外の景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



**寝る前は見ない**

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。




**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



**まばたきを忘れない**

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



**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、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



**気になるときは眼科へ**

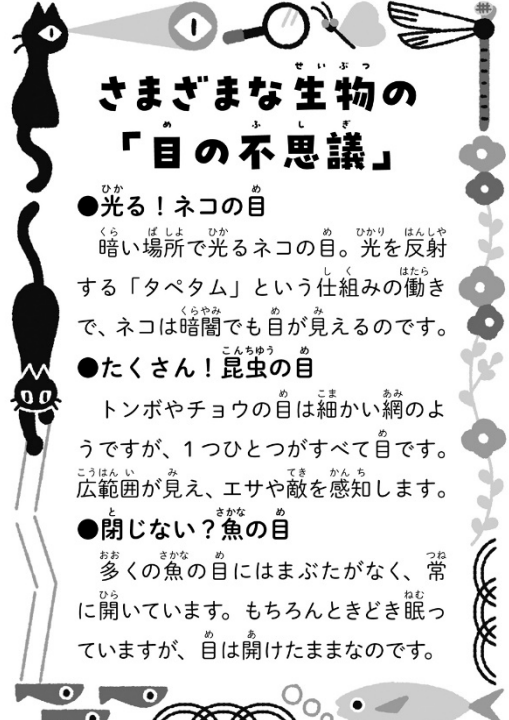
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

**さまざまな生物の「目の不思議」**

- 光る！ネコの目  
暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。
- たくさん！昆虫の目  
トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。
- 閉じない？魚の目  
多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。



**クイズ** なかまへはず **仲間外れはどこだ？**

本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本

**ヒント** ほんよ とお **本を読んだら、遠くの**  
みどり み め やす **緑を見て目を休めよう。**

