

ほけんだより

10月

いちき串木野市立羽島中学校

朝晩、涼しくなり、すごしやすくなってきました。

昔から、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように、秋は何をするにも最適な季節です。夜には、月がきれいに見えます。月を見ながら、将来のことやこれからどんな自分になりたいのか深く考えるのもいいかもしれません。毎日、気持ちよくすごせるといいですね。



3年生の皆さんは、そろそろ「インフルエンザ」の予防接種を考えているのではないのでしょうか。なぜ、毎年受けないといけないのか、いつ受けたら受験の頃に効果があるのか、下のQ&Aを参考にしてください。ベストな体調で入試を受けられるように、準備を進めていきましょう。

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%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



10月10日は「目」の健康について考える日です。

私たちの目は、近くのものを見るときに、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせます。つまり、タブレットやスマホなどの小さい画面を見ているときには、目の筋肉はずっと緊張したままなのです。デジタル機器による目の疲れを予防するには、次のようなものがあります。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

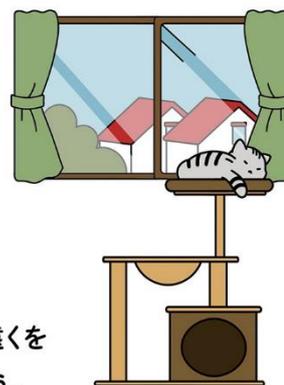
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

保健室からのつぶやき



待望の「青空給食」がおだやかな晴天のもとに実施されました。(晴天すぎましたね。)計画から準備、当日の係の仕事まで、生徒会や保体部の生徒が本当に頑張ったと思います。前日から、ワクワクが止まらない人もいましたね。生徒会活動は自治的な活動です。自治的な活動とは、自分たちの学校を自分たちでより良い方向へ変えていくために、考えたり、話し合ったり、目標を定めて、それを実現したりすることです。実際に経験してみないと分からないことってたくさんありますよね。中学生ですから、これからも失敗を恐れず、新しいことにチャレンジしてほしいと思います。今回も、この第1回目があったからこそ、次回に取り組むときには、更に良いものが出来上がると思います。何事も1回目は大変な労力がいらいます。みんなのために頑張ったみなさん、お疲れ様でした。そして、ありがとう!!!