



# ほけんだより 10月

土居高校  
保健室



## インフルエンザ注意報が

### 発表されました！（9月22日）



#### ■ 手洗い ■

登校後、食事前などこまめに手を洗いましょう。教室前にアルコール手指消毒液を置いてありますので、そちらも活用してください。



#### ■ 換気 ■

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。エアコンがついていても、窓を開けて換気してください。また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

#### ■ 咳エチケット ■

咳やくしゃみをした時、しぶきが2mほど飛びます。咳エチケットを心がけましょう。

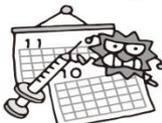


咳をする時、マスク、ティッシュやハンカチ、袖で口・鼻をおおきましょう。



#### ■ ワクチン接種 ■

### 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。

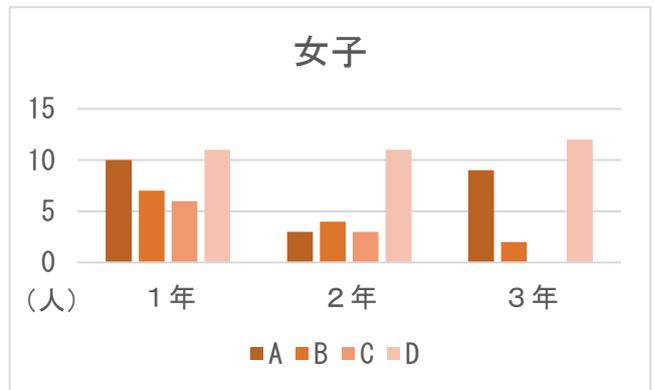
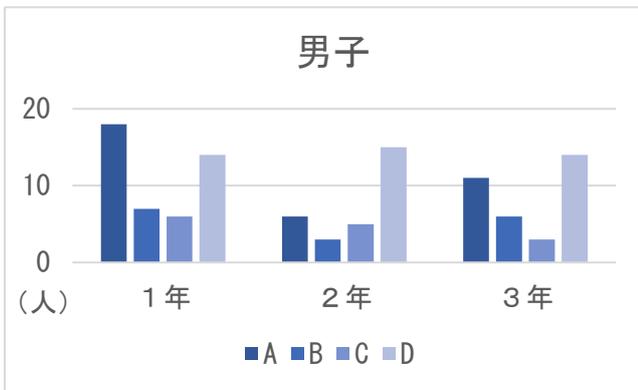




10月10日の10を右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーとなりました。生涯にわたって見え方を良好に保つため、今のうちから自分の目を大切にしていきましょう。



## 土居高生の視力について



近視はたとえ軽度でも、緑内障などの近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることが、疫学調査で明らかとなりました。このため、近視を発症させない、進行させない取り組みが、非常に重要です。

**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 **20ルール**<sup>\*</sup> 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