

ほけんだより 10月

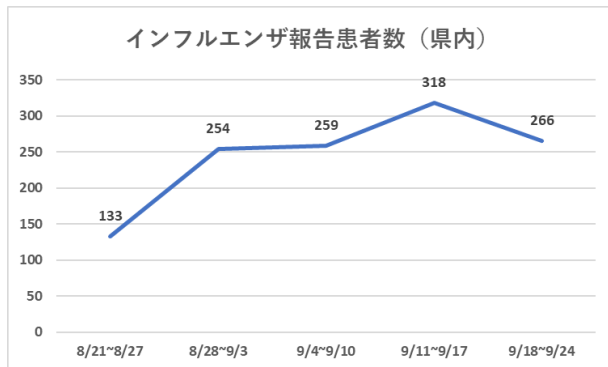
令和5年度
三高等学校
保健室

夏の暑さも少しずつ落ちつき、秋らしさを感じられるようになりました。10月は1日の気温差の大きい月です。衣服等で体温を調節し、気温の変化に対応していきましょう。また、日が暮れるのが早くなってきたので、交通事故に注意して過ごしましょう。



インフルエンザが流行しています

今年は例年に比べてインフルエンザの流行が早く、8月末から罹患者が増え、現在も流行入りの目安を超えてる状況です。江田島市内の学校でもインフルエンザの罹患者が出てきています。手洗い・うがいなど、感染対策をしていきましょう。



★予防方法



こまめな
手洗い・うがい

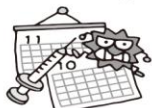
規則正しい生活

咳エチケットとは…？

- ・咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
- ・マスクが無い場合は、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔を背けて1 m以上離れる。



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。



目薬の正しい差し方

10月10日は目の愛護デーです。目薬は、目のかゆみや花粉症などで使用する人も多いと思います。正しく使用しないと、効果が出にくい、また、目の周りの炎症を起こす事もあります。下の絵を参考にしてみましょう。

①



手を洗って清潔にする

②



下瞼を下に引き、容器の先が睫毛などに触れないようにして、1滴垂らす

③



まばたきをせず、まぶたを閉じて、1分程度待つ

残暑に注意！

気象庁の予報によると、今後も全国的に気温が平年より高い状態が続き、10月半ばにかけても厳しい残暑が続く見込みです。引き続き、熱中症対策をしましょう。

こまめな水分補給



衣服の調節



10月保健行事予定

3日（火）：尿検査

【予備日：4日、18日】

忘れずに
持ってきてましょう！

～花を植えました～



保健美化委員と、協力してくれた生徒で花を植えました！

今回植えたのは、ナデシコ・ペゴニアなどです。玄関にあるので、ぜひ見てみてください。



10月のSC来校日は3日（火）、31日（火）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。