

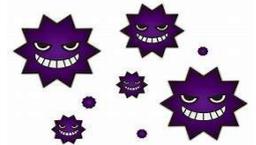
# ほけんだより 10月

令和5年10月号  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

あっという間に10月ですね。これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることもあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、天気(気温)予報をチェックし気温差によるかぜや体調不良を予防しましょう。

## 石川県はインフルエンザ流行期に入っています！

### ★ 新型コロナウイルスとの同時流行に注意！！



全国的に流行が始まっているインフルエンザについて、石川県は9月5日に流行期に入ったと発表しました。県によりますと、流行期に入るのは、新型コロナウイルスの感染拡大が始まる前の2019年9月以来3シーズンぶりとなります。

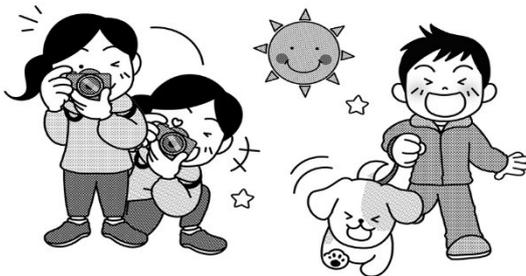
県ではインフルエンザと新型コロナウイルスとの同時流行に注意が必要として、ホームページを通じて注意喚起を行なうとともに、手洗いや部屋の換気、適切なマスクの着用など基本的な対策の徹底を呼びかけています。一人ひとりが気をつけていきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

生活をしていく中で、目を使わない日はありません。時には、パソコンやスマホから離れて、毎日頑張っている目を休憩させてください。

### 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

### できるだけ 大きな画面で。

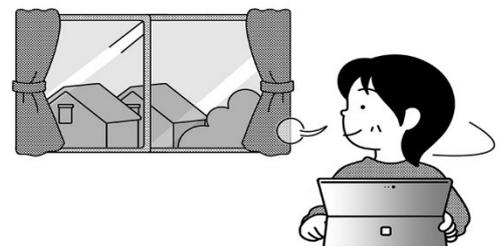


スマホは横使いが おススメ♪

## 近視が急増!? コロナ禍で

近視予防のために、  
やってほしいこと

### 時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

### 明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪