



10月の保健目標

目の健康保持に努めよう！



あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン 

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ 

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター 

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。
ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

視力の低下は近視だけが原因とは限りません。メガネ屋さんではなく眼科へ行きましょう！

(10月2日現在)

H	11H	12H	21H	22H	31H	32H	全校
受診勧告者数(人)	18	6	4	5	6	5	44
受診済者数(人)	15	3	2	4	6	4	34
受診率(%)	83.3	50.0	50.0	80.0	100.0	80.0	77.3
未受診者数(人)	3	3	2	1	0	1	10

受診は済み
ましたか？

昨年度の受診率は82.6%と高かったのが今年度の受診勧告者は70人
→44人と激減しました☺未受診者10名は早めに受診しましょう！！

新型コロナウイルス感染症、 インフルエンザが流行しています！

両者とも第2種学校感染症ですので出席停止期間が決まっています。
出席停止の場合は「病欠届」の提出が必要です。今一度しっかり確認しましょう！

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
感染経路	飛沫・接触・エアロゾル	飛沫・接触
潜伏期間	2日～7日(変異株により異なる)	1日～4日(平均2日)
主な症状	微熱～発熱、咽頭痛、咳、味覚異常	急な発熱、咳、関節痛、咽頭痛
ワクチン	○	○
治療法	対症療法、新型コロナウイルス治療薬	抗インフルエンザ薬
出席停止期間	発症日を0日目として、発症後5日を経過し、かつ、 <u>症状が軽快した後 24 時間を経過するまで</u>	発症日を0日目として、発症後5日を経過し、かつ、 <u>解熱した後2日を経過するまで</u>
出席停止届の提出	「病欠届」に受診証明又は感染証明を添付 受診証明:病院の領収書(写)、診療証明書(写)、薬剤証明書(写)のいずれか 感染証明:検査キットの領収書(写)コロナ陽性結果の写真のいずれか	「病欠届」に受診証明を添付 受診証明:病院の領収書(写)、診療証明書(写)、薬剤証明書(写)のいずれか
対策	こまめな手洗い、適度な運動、十分な睡眠、バランスの取れた食事、咳エチケット、十分な換気、予防接種	

9月に入り、本校では7名が新型コロナウイルス感染症にかかりました。インフルエンザにかかった生徒は今のところいませんが、石川県は先月季節性インフルエンザが流行期に入り、他県では、注意報や警報が出されているところもあります。予防接種、こまめな手洗い、十分な換気でしっかり予防しましょう！



早めの予防接種をお勧めします

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。

