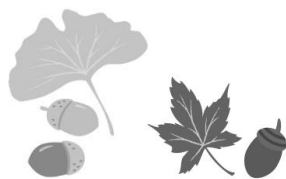


保健だより



4号

令和3年9月
大田原市立金田北中学校
養護教諭 國峯

厳しかった暑さもおさまり、特に朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしい気候になってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。生活習慣を整え、健康な毎日を過ごせるようにしていきます。

栃木県緊急事態宣言 解除へ

令和3年9月30日（木）が期限となっていた19都道府県の「緊急事態宣言」と、8つの県への「まん延防止等重点措置」について、30日ですべて解除することが決定されました。

しかし、まだまだ油断は出来ない新型コロナウイルス感染症。解除になっても今までの感染症対策を継続させていきます。



3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、

「ゼロ密」

を目指しましょう。

最近のニュースから

最近のニュースでよく見かける「ブレイクスルー感染」とは？

ワクチンを接種した後でも感染することを「ブレイクスルー感染」といいます。

新型コロナワクチンの場合では、2回目の接種を受けてから2週間程度で十分な免疫の獲得が期待されますので、それ以降に感染した場合に、こう呼ぶそうです。

参考 厚生労働省 HP 新型コロナワクチンQ&A

ワクチンを接種していても感染することはあります。また、感染しても発症しないこともあるので、気付かないまま過ごしてしまうことがあります。ワクチン接種の有無にかかわらず、これまで通りの感染対策を続けていきましょう。

インフルエンザ予防接種について

大田原市では、中学生までのお子さんを対象としたインフルエンザ予防接種の費用の助成（1回2,200円）があります。

新型コロナウイルス感染症の流行拡大が懸念される中、インフルエンザとの鑑別が難しいとされています。予防接種を希望される場合には、医師と相談の上、接種をおこなってください。

※詳しくは市からの通知を参照ください。（配布済み）

マスクの素材のお勧めは**不織布**マスクです。布やウレタンと比較して効果が高いそうです。



10月10日は「目の愛護デー」

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

痛い だるい... 目の不調、原因は？



ドライアイチェック

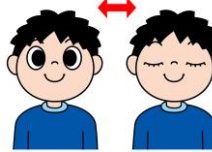
- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目が「叮」する |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 目が痛い |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目やにがでる |
| ☐ 涙が出る | ☐ 目が赤い |
| ☐ ものがかすんで見える | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 光をまぶしく感じやすい | |
| ☐ なんとなく目に不快感がある | |
- ※5つ以上当てはまる人は、
ドライアイの可能性が高いと考えられます。

予防と対処方法

①こまめに目を休める



②意識してまばたきの回数を増やす



③目に良い栄養をとる



- ・ビタミン A (緑黄色野菜、うなぎなど)
- ・ビタミン B 群 (豚肉、レバー、納豆など)
- ・タンパク質 (大豆、チーズ、卵など)

④眼科を受診する



★目の不調が続いたり、視力低下を感じたりした際や、度の合わない眼鏡やコンタクトを使用してる場合には、眼科を受診し、医師の指導を受けましょう。

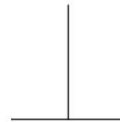
4月の視力検査の結果が AA 未満で今年度、眼科未受診の生徒は視力の再検査を行います。

視力低下は日常生活や学習面で影響が出て、適切な矯正が必要です。受診をお勧めします。

A～F の答えはすべて「はい」です！

見え方のフシギ 目の「さっかく」

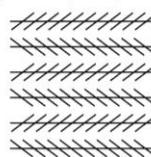
A タテの線とヨコの線は同じ長さ？



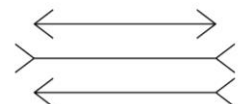
B まん中の●は同じ大きさ？



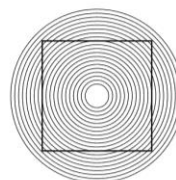
C 長いヨコの線はすべてまっすぐ？



D 3本のヨコの線は同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は同じ大きさ？

