

ほけんたより



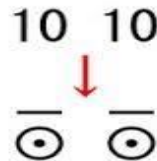
九十九小学校 保健室
平成30年10月1日
第11号

運動会が終わり、10月がはじまりました。一生懸命、練習した競技で力を出し切った時の達成感を忘れずに、これからも勉強や運動をがんばりましょう。1～4年生は3日に旅行がありますね。かぜに気を付けて、楽しい1日にしましょう。5、6年生も陸上記録会に向けて、よく動き、よく食べ、よくねむりましょう。



10月10日は目の愛護デー

これは、10.10を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。目の愛護デーの始まりは、1931年、目が見えなくなることを防ぐ運動として、10月10日を「視力保存デー」として活動が始まったのがきっかけです。
★ちなみに、10月1日は「めがねの日」でした。10.01の1を横にすると・・・!



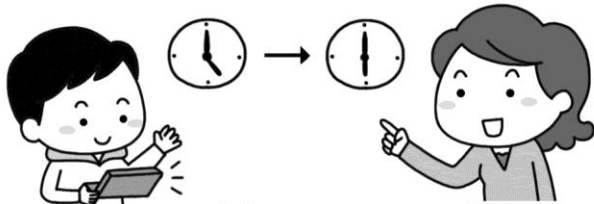
目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

目の検査タイムのお知らせ

10月9日(火)、11日(木)の昼休み、保健室で視力検査ができます。4月の視力検査とくらべてどうなったかな? 最近、黒板の字が見えにくくなったなあ・・・など、興味のある人は、ぜひ来てください。お待ちしております!



1,2年生が手洗い教室に参加しました。裏面にLet's go!

1・2年生手洗い教室がありました

9月27日（木）、安中食品衛生協会の方が、正しい手洗いの方法を教えてくださいました。ばい菌に見立てた蛍光クリームを手に塗り、正しい手洗いの方法で手をよく洗います。きれいに洗ったつもりでも、ブラックライトに手をかざしてみると爪、指と指の間、手首などに洗い残しが見つかり、汚れが落ちきっていないことがよくわかりました。2回、3回と洗い残しなくなるまで、一生懸命洗えましたね。全員が手をきれいにした後には、「手洗いマイスター」の認定書をもらいました。

これから、かぜやインフルエンザが流行る季節です。3～6年生も、爪の先から手首までしっかり洗いましょう！



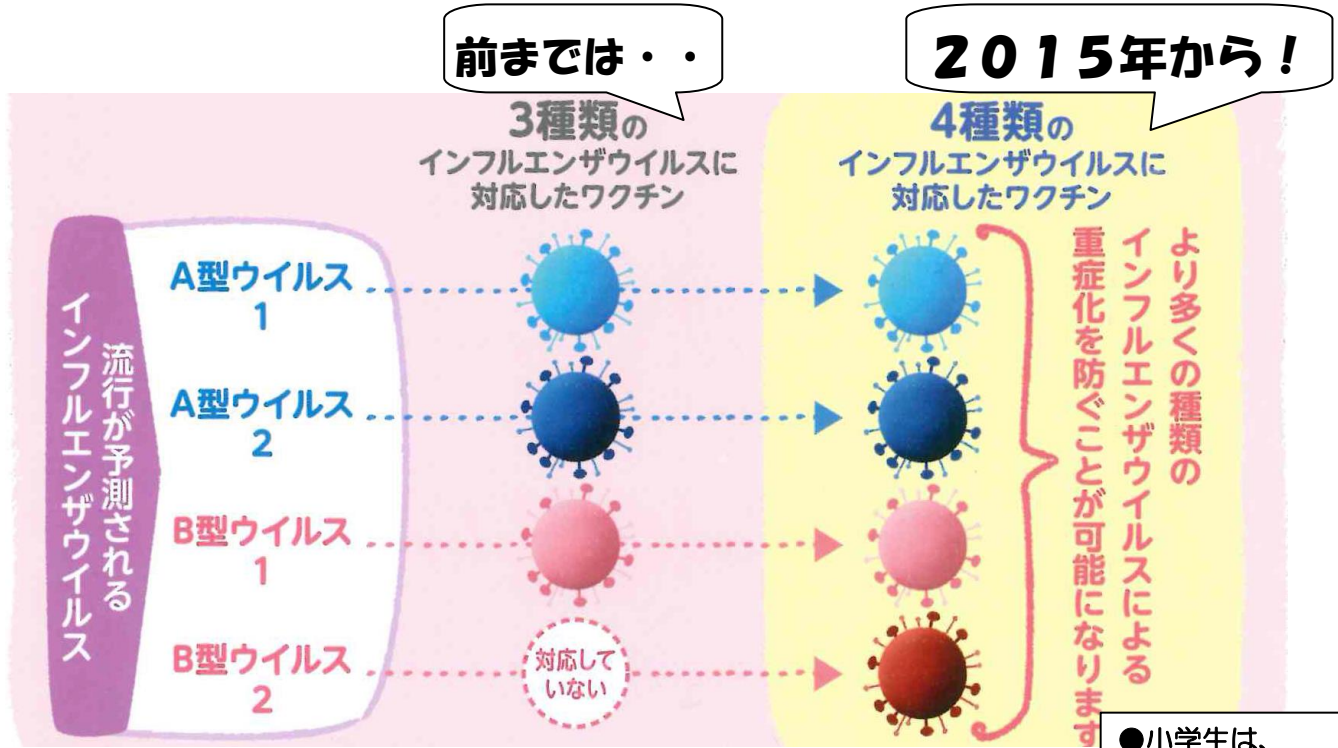
おうちの方へ



インフルエンザ 予防接種がはじまります

●以前のワクチンは、A型2種類のインフルエンザウイルスとB型1種類のインフルエンザウイルス＝3種類に効果がありました。

2015年からは、A型2種類・B型2種類＝4種類に効果があります。



※10月から予防接種を始めている病院が多いです。
かかりつけの病院へ確認をお願いします。

- 小学生は、2回接種（2～4週間の間をあけて）
- 大人は1回接種

ワクチン接種のタイムスケジュール

10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1回接種	第2回接種	ワクチンの有効期間			
		インフルエンザの流行期間			

効果は接種後5～6ヶ月程度です。