

# ほけんだより

平成 30 年 10 月 9 日  
 練馬区立 泉新小学校  
 校長 米田 典子  
 保健室 須永 愛

運動会も終わり、疲れが出てきている頃だと思ひます。過ごしやすい季節になりましたが、寒暖差で体調をくずしている人も多くみられます。特に、高熱やのどの風邪、水ぼうそうでお休みしている人が増えてきています。少しでも体調が悪いと感じたら、迷わず病院で受診しましょう。衣服の調節や手洗い、うがいをしっかりして体調管理をしましょう。



## ほけんもくひょう 10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は  
 目の愛護デー

**まぶた**  
 まばたきで目になみだをいきわたらせます  
 しげきがあると反射的に閉じて目を守ります

**まゆげ**  
 目に汗がはいるのをふせいでくれます

**なみだ**  
 目のかんそうをふせぎます  
 目に栄養をとどけています  
 ばい菌などの感染から目を守っています。

**まつ毛**  
 ゴミが入るのをふせぎます  
 強い光をさえぎります



こんな症状はありませんか？チェックしてみよう！

目がしょぼしょぼする	光がまぶしい
ぼやけて見える	まぶたがぴくぴくする
目がかわく	首や肩がこりやすい
目やにがでる	頭が重い、痛い
涙がでる	



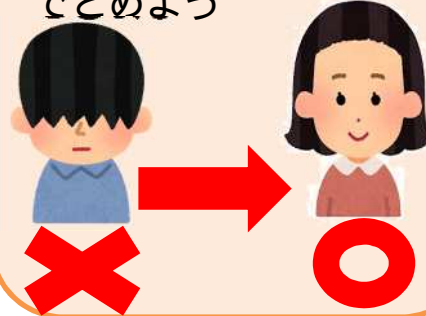
チェックがついた人は  
目にやさしくしてね



本を<sup>よ</sup>読んだり、<sup>べんきょう</sup>勉強  
したりするときは<sup>へや</sup>部屋  
を明るくしよ



<sup>まえがみ</sup>前髪が<sup>なが</sup>長い人は<sup>ひと</sup>ピン  
でとめよう



たっぷり<sup>すいみん</sup>すいみんを  
とろう



<sup>えいよう</sup>栄養  
バランスを考  
えて食べよう



ゲーム、タブレット、スマート  
フォンは<sup>じかん</sup>時間を<sup>き</sup>決めましょ



今年のインフルエンザの<sup>けいこう</sup>流行が早い!

<sup>かんせん</sup>感染する前に<sup>まへ</sup>予防を<sup>よぼう</sup>しっかりしよう

Qインフルエンザの<sup>よぼうせっしゅ</sup>予防接種  
を<sup>ぜったい</sup>打つと、絶対かからないの?

A. いいえ、絶対かからないわけ  
ではありません。でもかか  
りにくくなり、かかっても  
<sup>じゅうしやう</sup>重症になるのを<sup>ふせ</sup>防いだりす  
ることができます。



Q<sup>こうか</sup>効果はどれくらい<sup>つづ</sup>続くの?

A. <sup>せっしゅ</sup>接種した日(2回接種の場  
合は2回目)の2週間後から  
約5ヶ月<sup>こうか</sup>効果は<sup>つづ</sup>続きます。



Qいつごろ打てばいい?

A. インフルエンザは<sup>れいねん</sup>例年  
だいたい12月から3月ごろ  
に<sup>りゅうこう</sup>流行し、ピークは1月か  
ら2月です。しかし今年  
は<sup>とない</sup>都内ですでにインフルエンザ  
が流行している<sup>ちいき</sup>地域もあ  
ります。予防接種の効果が  
できるの  
が2週間ほどかかると  
<sup>しゅうかん</sup>早め  
に打つことをおすす  
めします。