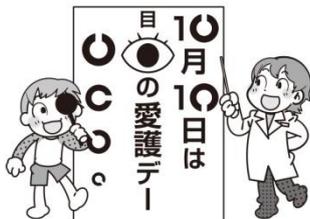


# ほけんだより

令和6年10月10日  
美杉小保健室No.8

6年生の修学旅行も無事に終わり、お米やマコモの収穫、林業体験など美杉ならではの行事が目白押しです。朝夕は肌寒くなり、体調不良の子がちらほらいます。来週は遠足も控えています。体調管理に気を付けて、みんなで行きたいなと思っています。

今日は目の愛護デーです。それにちなみ、今月は視力検査を行います。教室での子どもたちは、とても一生懸命に授業を受けています。でも熱中するあまり、つい背中を丸め、ノートに近づきすぎている子がたくさんいます。お家でも宿題をしたり、ゲームをしたり、YouTubeを見たりする姿勢はいかがでしょう？姿勢が悪かったり、メディアに向き合う時間が長くなると、目の疲れ視力の低下・疲労感・肩こりにつながるだけでなく、頭の回転も悪くなると言われています。学校でも保健指導をしますが、お家でもゲームなどをし続ける時間が長ければ、休憩を挟むように一声かけてください。



10を横にたおすと、まゆ毛と目の形に見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」とされています。日頃から、目を大切にできるように心がけたいですね。

学校での視力検査が、B以下であった場合には、治療勧告書をお渡しします。お家でも次のようなことはないですか？

●目を細めたり、しかめたりする



●片目だけで見る



●テレビなど、極端に近づいて見る



●首をかたむけて物を見る



## インフルエンザの予防接種



津市では新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、インフルエンザによる欠席者が出ています。

インフルエンザの予防接種は、インフルエンザを予防する有効な手段の一つです。流行前に2回の接種が終わるように、1回目は10～11月、2回目は11月中に接種するのがおすすめです。10月前半から多くの小児科が接種を開始しますので、ご検討ください。