



令和8年10月2日(金)
目黒中央中学校
養護教諭 宇田川 詩音

夏休みが明けて早くも 1 か月が経ちました。外の空気も徐々に秋の香りになってきましたね。この時期は朝・昼・夕と 1 日の間で気温差が大きいので体調を崩しやすくなります。特に日中はまだまだ暑い日が続きますので、引き続き水筒を持参して水分補給をしましょう。また、目黒区でもインフルエンザが流行しています。手洗い・うがいをこまめに行い、感染症にかからないよう注意して楽しい秋を過ごしてください。

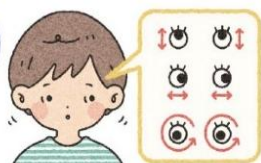


疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

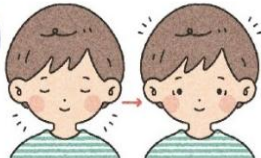
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか?

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力がいっぱい戦えるように助けてあげましょう。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの流行に備えて、予防接種を受けましょう!



Q1 予防接種を受けるとかからない?

A 予防接種を受けても、インフルエンザにかかることはあります。

しかし、発症するリスクを下げたり、かかっても重症化を防いだりする効果が期待できます。

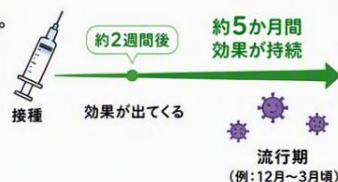


Q2 予防接種の効果が効く期間は?

A ワクチンの効果が出るのは、接種してから約2週間後です。

その効果は、一般的に約5か月間持続するといわれています。

流行する前(12月頃まで)に受けるのが効果的です。



Q3 接種の方法は?

A 腕の筋肉(上腕部)に注射します。

- 接種は医療機関で受けます。
- 予約が必要な場合があるので、事前に確認しましょう。
- 接種回数は、年齢やワクチンの種類によって異なります。



💡 接種後も、基本的な感染対策を!

- ☑ 手洗い・うがい
- ☑ マスクの着用
- ☑ 十分な睡眠と栄養
- ☑ 人混みを避ける など



★ 予防接種で、自分の体を守り、みんなでインフルエンザを予防しましょう! ★

10月15日は

世界手洗いの日

～きれいな手で、健康な毎日を～

「世界手洗いの日」は正しい手洗いを広めて、病気を予防することを目的とした国際的な記念日です。毎日の手洗いで、自分や周りの人の健康を守りましょう！



正しい手の洗い方



キレイに手を洗いましょう



1 水で手をぬらして
せっけんをつけます



2 せっけんをよく泡だてて
手のひらをゴシゴシ



3 手のこうをゴシゴシ



4 ゆびのあいだは手を
組むようにゴシゴシ



5 おやゆびをねじるように
クルクル



6 つめのあいだやゆびさきは
手のひらでゴシゴシ



7 しあげに手くびをクルクル



8 水でしっかり洗いながします

洗い終わったら…

- ✓ 清潔なハンカチやタオルで水分をふきとる
- ✓ 水道のハンドルを、タオルやハンカチでしめるとより◎

≡ 手洗いのタイミング ≡

- 外から帰ったとき
- トイレの後
- 食事の前
- せきやくしゃみ、鼻をかんだ後
- 掃除や共有のものを触った後 など

正しい手洗いは、かぜやインフルエンザ、食中毒などの予防につながります。
みんなでしっかり手を洗って、元気に過ごしましょう！