

ほけんだより 10月



令和8年10月2日

目黒区立目黒西中学校

養護教諭 三浦 志帆

秋の涼しさを感じる季節になりました。夏の暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい日々も増えてきましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。特に今月は、学習発表会という大きなイベントが控えています。勉強や準備で忙しい日々が続くかもしれませんが、まずは体調を万全に整え、毎日を元気に過ごしましょう。寒暖差のある季節なので、こまめな体調管理と規則正しい生活を心がけ、10月を乗り切りましょう。



メガネの度

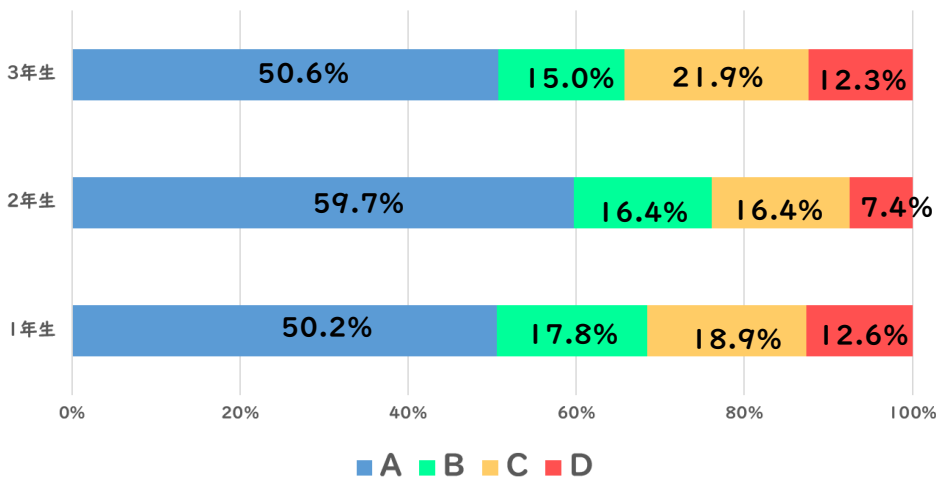
合っている？

10月10日は目の愛護デー～目を大切にしよう！～



10月10日は「目の愛護デー」です。この日は私たちの目の健康を見直し、目を大切にする習慣を身に付ける良い機会です。最近では、スマホやタブレット、携帯ゲーム等を至近距離で長時間見続けた影響で視力が悪化したり、横になった状態で見続けたために「斜視」という疾患を発症するケースも多くなったりしています。特に斜視は、手術が必要になる場合や将来の職業選択（就きたい仕事を選べない）に影響を及ぼします。この機会に、目を労わることを意識しましょう。

目黒西中 R8年度視力検査結果



総受診者	313人
裸眼視力A	125人
裸眼視力B	39人
裸眼視力C	45人
裸眼視力D	26人
矯正受診者	78人

視力 A (1.0 以上)

視力 B (0.9～0.7)

視力 C (0.6～0.3)

視力 D (0.3 未満)

矯正視力 (メガネ・コンタクト着用)

なみだのはたらき

涙には、目を守るために、様々な働きがあります。

- ①目の乾燥を防ぐ
- ②角膜に栄養や酸素を運ぶ
- ③目に入ったごみやほこりを洗い流す
- ④菌をやっつける

その他にも、悲しい時や嬉しい時など、気持ちが高ぶった時にも涙が出ることがあります。これは、涙を流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。涙は、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一部なのです。

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



季節性インフルエンザ予防接種について



季節性インフルエンザ予防接種の予約が開始する時期となりました。すでに区内ではインフルエンザが流行しはじめています。今後も爆発的に流行する可能性が懸念されています。インフルエンザも重症化した場合、命の関わる、もしくは後遺症が残る場合があります。ワクチンの効果として、高熱や喉の痛み等のインフルエンザ症状の出現を予防することや発症時の重症化を予防することに効果があるとされています。ぜひ、インフルエンザワクチンの接種を御検討ください。接種後、すぐに効くわけではなく、2週間程度で抗体がつけられます。流行のピークは、毎年12月～3月頃のため、11月上旬までに接種しておく、ワクチンが最も効果の高い期間が流行のピークに合わせることが出来ます。また、目黒区は子どものインフルエンザ予防接種の接種費用を一部助成しています。

☆ 対象者：生後6か月～高校3年生相当（平成20年（2008年）生まれ）までの目黒区に住民登録のある方

☆ 助成期間：令和8年（2026年）9月18日～令和9年（2027年）1月31日まで

☆ 助成は皮下接種、経鼻接種のいずれか一方のみ受けられます

（皮下接種）1回あたり2,000円を助成

（経鼻接種）1回あたり4,000円を助成

※実施医療機関等の詳細は目黒区 HP にて御確認ください。

★接種時の注意点★

- ・体質により接種できない場合があります。過去、予防接種後に強い副反応が出た場合や卵アレルギーがある場合は、医療機関に相談しましょう。
- ・接種前に、医療機関に電話で問い合わせましょう。事前の予約が必要な場合があります。
- ・家族全員で接種をしましょう。感染リスクの高い人のみが接種するのでは、家庭内感染は防げません。

薬の○×クイズ

○か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 子どもは大人の薬を飲んでもいい？

A1 ×
子どもは、大人と比べて体が小さく、体の中の臓器やホルモンなどの仕組みも成長している途中です。大人用の薬を子どもが飲むと、薬の成分が多すぎて、健康や体の発達に悪い影響が出る危険があります。必ず、子ども用の薬を飲みましょう。



Q2 具合が悪いときは、薬はたくさん飲んだほうがいい？

A2 ×
薬は、飲み方が決まっています。
「1日3回1錠ずつ（合計3錠）」
「1日2回1錠ずつ（合計2錠）」
など、薬の袋や箱を見て、飲む量を必ず確認しましょう。



Q3 薬は、ジュースで飲んでもいい？

A3 ×
薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。コーヒーやジュース、牛乳、お茶などは薬のはたらきや吸収を妨げたり、副作用が強くなったりすることがあるので、やめましょう。



お薬手帳を知っていますか？

どんな薬を、いつ、どこで処方してもらったかを記録する手帳（薬歴がわかる）



副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報も記入しておくとい

災害などの緊急時に備えて常に携帯するとさらに安心

医療機関を受診する際は必ず持参し、医師や薬剤師に提出する

近年、薬は薬局やスーパーで気軽に買える物も多くなってきました。しかし、薬はあくまでも、心身の健康をサポートするための物です。必要時に必要な分だけ購入し、容量用法を正しく守って使用してください。薬に関して、不安なことや困ったことがあれば、いつでも保健室に相談してください。