

インフルエンザ等予防接種について

インフルエンザ等予防接種が始まります。2年生は12月に修学旅行を控えています。例えばインフルエンザ予防接種は接種2週間後以降に効果が表れると言われておりますので、接種希望がある場合は出発2週間前までに打てるように計画してください。クリニックによって予約方法や接種開始時期等が違いますので、かかりつけ医にご相談ください。1、3年生も大切な大会や検定等があるので、接種については、ご家庭でよくご相談ください。また、予防接種は万能ではありませんので「うがい・手洗い・換気」は引き続き、きちんと行いましょう。



スマホ × 目

スマホに起因する具体的な目の不調

- ★ドライアイ・・・目の表面が乾く。目の表面が傷つく。集中力が落ちる。
- ★眼精疲労・・・忙しくピントを合わせる動きによって疲労を引き起こす。
- ★急性内斜視・・・左右どちらか、あるいは両目が内側に向いて固まってしまう状態。

近くでものを見る時間が長い人が近視になりやすい・・・「軸性近視」に注意

近くのものにピントを合わせる場合、
① 水晶体の厚みを変える
② 目の大きさを大きくすることでピントを合わせる

の2通り方法があります。

① の場合、本格的な近視ではありません。しかし、①でうまくいかない作業が増えると②の方法でピントを合わせようとして、軸性近視という本格的な近視となり、元には戻らなくなります。子どもの目は柔らかいため、近い作業が多いと目が過剰に大きくなり、軸性近視が進行します。こうして起こる軸性近視は、一生涯進行することが分かっています、40歳以降、失明へと至るさまざまな病気が出てきます。

軸性近視予防のヒント

近くでものを見る時間の短縮

戸外活動の時間を増やす

目、疲れてないかな？



★目薬を差したら、まばたきせずに 60 秒目頭を押さえて目を閉じよう。

★1 回に差すのは1滴。容器にまつ毛に当たらないように気を付けよう。

★友達の日薬を借りないようにしよう。

★目薬を差してもなかなか症状が改善されなかったら、眼科を受診しよう。

ストレートネックって何？

スマホの長時間使用が
骨格を変えてしまう！



スマホを使用しているときの下向きの姿勢が続き、頭の重さで猫背になって、これが長時間続くと頸椎(首の骨)がまっすぐになる「ストレートネック」といわれる姿勢になり、いろんな症状を引き起こします。

- ・首や肩の痛み、こり
- ・頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気
- ・手足の痺れ

ストレッチが有効

15分に一度、作業を止め、首を後ろに倒し、天井を見ながら30秒数える。
首を前後左右に30秒ずつ伸ばす。
ずっと下を向いたまま画面を見続けない。

参考文献:「健」2023年11月号 子どもとスマホ～体と心の専門医による解説～

10月17日～24日は



10月21日(月)に島田警察署の生活安全課の方と、学校薬剤師を講師にお招きして、「薬学講座」が開かれます。若者に蔓延する大麻の危険性や、日常で関わりの深いタバコの害と医薬品(市販薬)についてお話していただきます。

薬物事犯検挙状況	令和5年	令和6年(1月-6月)
大麻/薬物総数	197人/399人	74人/137人

大麻初犯率	令和5年	令和6年(1月-6月)
初犯者数/検挙人員(率)	155人/197人 (78.7%)	55人/74人 (74.3%)

少年検挙人員	令和5年		令和6年(1月-6月)	
高校生	大麻 1人	覚せい剤 2人	大麻 1人	覚せい剤 1人

参考資料:静岡県警察 HP、薬物事犯統計資料(令和6年6月末、統計は暫定値)

保健委員より

目や体調に悪いので、スマホの長時間使用は控えましょう。

また、10月は急な気温変化があるので体調に気をつけましょう。

34HR 市川弘美