

ほけんだより 10月

作成者
2年1組・2組
保健委員

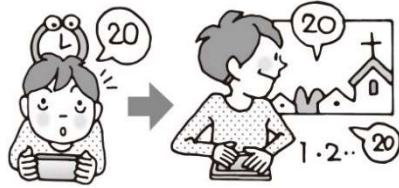
目を休めるときの

20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール※** を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める

実は身近にユニバーサルデザイン



外国から来た人、障害を持つ人など、世の中にはいろんな人がいます。性別や年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための考え方を、ユニバーサルデザインといいます。

たとえば
こんなところに

駅名などの表示 : 色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ
ピクトグラム : 言葉がわからなくても伝わる表現
水道の自動センサー : 蛇口をひねる力がなくても手が洗える など

通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。

ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればよいのか、自分にできることを考えてみましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック

いつ手洗いた？ ※ ○を付けよう

- * 外から帰ってきたとき * トイレの後
- * ご飯の前 * ベットなどをさわった後

どこを洗った？ ※ ○を付けよう

- * 手のひら * 手の甲 * 指の間
- * つめの先 * 親指のまわり * 手首

チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗ってる間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。

もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするとき意識してみましょう。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

- A インフルエンザの流行時期は12～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまで2週間ほどかかるので、10～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

- A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

- A 接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

