



ほけんだよい

H30.10月1日(月)
養護教諭：分林菜々子



* 今月の保健目標 *

- 川崎校： 目によい生活をしよう
- 川崎キャンパス： 目を大切にしよう



すっかり寒さを感じる季節となりました。体調はいかがでしょう。
 すでにインフルエンザの発生が報告されている地域もあり、感染症の流行が怖い時期となってきます。何よりの予防法は「うがい・手洗い」です。感染予防に努めましょう。
 川崎校生徒は川高祭、川崎キャンパス生徒は実習も近づいてきました。忙しい毎日ですが元気に10月を過ごしましょう！

インフルエンザのワクチン接種へ！

インフルエンザのワクチン接種が始まります。昨年はワクチンが不足したために予防接種を受けることができなかった方もいるのではないのでしょうか。今年は昨年よりワクチン供給量が多くなることを見込まれているようですが、ぜひ早めに接種し予防に努めることをおすすめします。

- *ワクチン接種開始：10月より随時(病院によって異なる)
- *効果はどれくらい??
ワクチン接種2週間後から5ヶ月程度といわれています。



カウンセラー・ソーシャルワーカー来校日

*** 川崎校 ***

カウンセラー：5日・12日
19日・24日
ソーシャルワーカー：3日・24日



*** 川崎キャンパス ***

ソーシャルワーカー：17日





「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは日頃から目を大切にしていますか？一生付き合っていく大切な目を守りましょう。

*スマートフォンやテレビの見過ぎに注意

1時間見たら10分程度の休憩を入れるようにしましょう。また、画面に近づぐのも目にはとっても悪いです。離れて見ましょう。



*メガネ・コンタクトレンズは合っている？

目に合わないものを使うと目の筋肉は見えるように調節しようとしてとても疲れます。見えにくいときには眼科へ行きましょう。



*目を休めている??



私たちが得る情報の80%は目から入ります。たまに、目に休みをあげてください。遠くの景色をぼーっと眺めたり、目にホットタオルを当てたりすると良いですね。

*治療は済んでいる??



4月の健康診断で視力の受診勧告が出た皆さん！残念ながらなかなか治療完了の報告が来ていません…。ぜひ、眼科を受診してください。

手をあらおう。
手をつなごう。

10/15 世界 手洗いの日

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

ユニセフ（国連児童基金）が正しい手洗いを広めるために、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日を「世界手洗いの日」（Global Handwashing Day）と決めました。日本では2009年からこの手洗いプロジェクトが始まっています。

正しい手洗いをして、感染症を防ぎましょう！

洗い残しの多い場所



手のこう



指先



親指



手首