

ほけんだより 10月

令和7年10月6日
加治川中学校保健室



予防接種の予約はお早めに



新発田市内では、インフルエンザ予防接種の予約が始まりました。インフルエンザワクチンは作り置きができず、供給量が限られているため、在庫がなくなり次第終了する病院もありますので早めの予約をお勧めします。特に3年生は大事な受験を控えています。予防接種を受け、万全な状態で挑みましょう！



ワクチンの効果はどのくらいもつの？

ワクチンの効果は約2週間後から現れ、約5か月間持続します。ですので、流行する冬の時期に十分な効果が発揮されるよう、早めに接種しましょう。

ワクチンでインフルエンザは防げるの？

発症を完全に防ぐことはできません。発症を予防する効果は40～60%程度とされています。ただし、発症した場合の重症化や合併症のリスクを減らすことができます。また、予防接種前にインフルエンザに罹患したとしても、同シーズン内に異なる型が流行する場合があります。異なる型・亜型を予防するためにも接種をご検討ください。

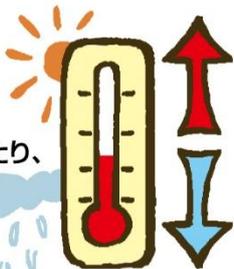
“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策

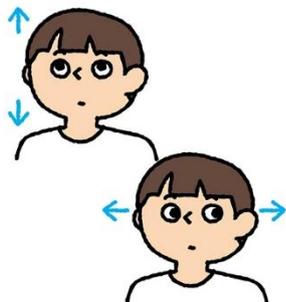
～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

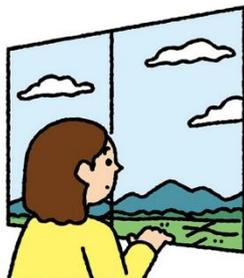


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。1回目の家庭生活強調週間では、メディアの時間が長い人がたくさんいました。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。また、プラスαとして積極的に目をいたわる時間も取るようにしましょう。



がんきゆう じょうげ きゆう うご
眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
きんにく
筋肉をストレッチ。



ちか み じてい じかん
近くを見ている時間
つづ あと とお
が続いた後は、遠く
けしき なが
の景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
ぶんでい ど あたた
分程度温める。



いた じゆうけつ ば
痛みや充血がある場
あひ みず かた しぼ
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずにつか
おおう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

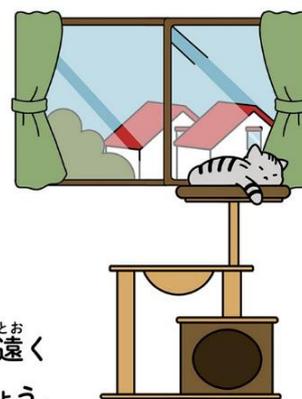
10歩先が約6m♪
まど そと
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠く
を見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



診断結果通知書について



健康診断の結果を受け、医療機関を受診した方は診断結果通知書の提出をお願いいたします。