

ほけんだより 10月

下館西中
保健室
R2.10.12

日が暮れるのがぐっと早くなり、朝晩も肌寒くなってきました。季節の変わり目で体調を崩してしまう人も増える時期です。今年の10月は輝夢祭の他に、遠足などいつもよりも行事がたくさんあります。忙しい日々が続きますが、上手に休養し自分で体調管理ができるように意識して生活していきましょう。

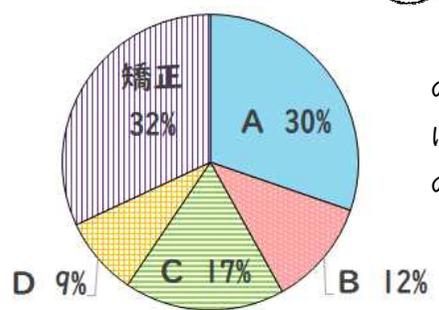


みなさんが起きている間、目もずっと働いています。一生お世話になる目を、大切にできているか振り返ってみましょう。

目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

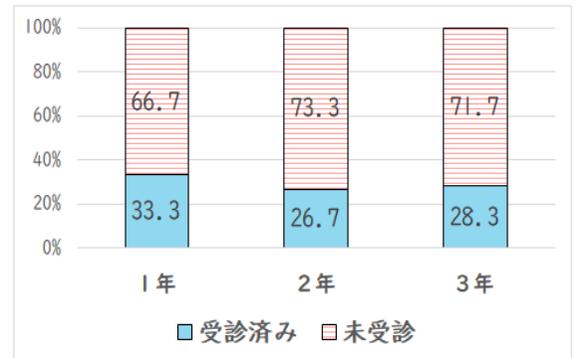
- 前髪は目にかかっていませんか？
- 長時間、テレビやゲーム、スマホを見ていませんか？
- 暗いところで勉強をしたりスマホを見たりしていませんか？
- メガネやコンタクトを使っているのに黒板の字が見えづらいことはありませんか？
- メガネの度数は合っていますか？

視力検査の状況



左のグラフが6月に実施した視力検査の結果です。視力BCDの生徒と矯正視力でB以下だった生徒あわせて 239 名(66.3%)に受診勧告を渡しました。239 名中、10月1日現在 70 名(29.3%)の生徒が受診済みの連絡をくれました。

各学年の受診状況は以下のグラフの通りです。



どの学年も3割前後の受診率になっています。部活で忙しい、新型コロナで病院に行くのが心配等、理由はあるかもしれませんが、受診が済んでいない人は、時間を見つけて病院に行くようにしましょう。

最近、黒板の字が見えづらい等視力が気になる人は、保健室で視力検査ができます。気軽に来室してください。



10月は登下校の時間と日中の時間の気温差が大きい時期です。気温に合った衣服の調節ができるように、毎日忘れずにジャージや上着を持てきましょう。保健室では忘れた人へのジャージや制服類の貸し出しはしていませんので、自分できちんと用意してください。

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

①保健室ではのみ薬は渡せません。

頭痛や腹痛になりやすい人は、おうちの方と相談して自分に合った薬を準備してください。急に体調が悪くなった時のために、バックに準備しておくこともよいでしょう！

②他の人に薬はあげない。もらわない。

同じような症状だからといって、友達の薬が自分に合うかはわかりません。アレルギー等の心配もあります。

③免疫力や自然治癒力を高めよう。

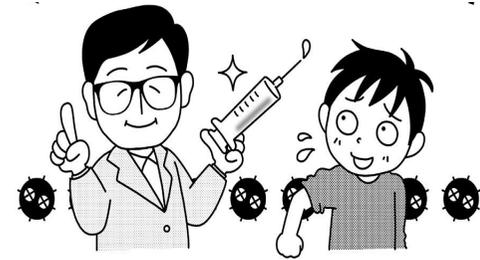
元気に過ごすためには薬も大切ですが、自分の身体の免疫力や自然治癒力がより重要になってきます。そのためには、毎日規則正しい生活を送ることが大切です！

保健室で飲み薬は渡せません



インフルエンザ予防接種

今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの流行が心配されています。予防接種をすることで、インフルエンザにかかりにくくなる、また、かかっても症状が軽く済むという効果があります。予防接種のワクチンは2週間ほどしてから効果が現れるため、接種を考えている人は計画的に接種をしましょう。接種を希望する場合は、かかりつけの病院に問い合わせてみてください。



また、筑西市では、インフルエンザ予防接種料金の一部を助成しています。中学3年生までが対象です。詳しくは裏面に市からの文書があります。参考にしてください。



毎日
大活躍!

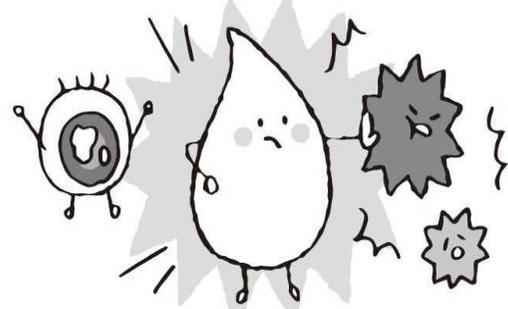
なみだのおしごと

1 目を掃除する



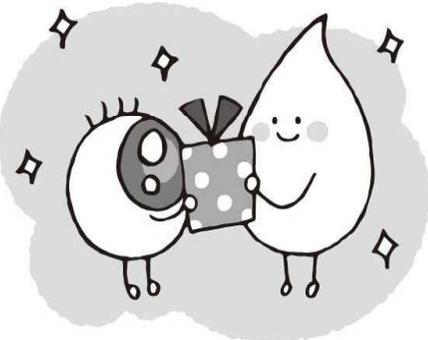
目に入ったゴミなどを
洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないように
なみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



なみだが酸素や
栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで
目に行き渡ります。
みなさんがゲームやスマホに
ずっと集中していると
まばたきが減って十分働きません。
時々意識して
まばたきしてくださいね。

小児インフルエンザ予防接種料金の一部を助成します

インフルエンザの流行する季節を迎えます。疾病の重症化を防ぐため
早めに予防接種(任意接種)を受けることをお勧めいたします

- ★助成対象者 予防接種日において筑西市にお住いの方で1歳～中学3年生までの人
※助成期間中に1歳を迎える人は誕生日以降に接種してください
- ★助成期間 令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)
- ★助成回数 1歳～13歳未満……………接種1回につき2,000円を2回まで
13歳以上……………接種1回につき2,000円を1回のみ
※ただし、中学1年生は1回目接種時に13歳未満であれば2回分助成します
- ★申請書及び予診票、料金の支払いについて
医療機関に申請書と予診票がおりてあります。申請書と予診票を記入し、予防接種を受けてください。医療機関が定める予防接種料金から、2,000円を差し引いた金額をお支払いください。
- ★持ち物 保険証・母子健康手帳・接種料金
筑西市住民確認のため、小児インフルエンザ協力医療機関で保険証または保護者等の身分の証明ができるものを提示してください。

小児インフルエンザ協力医療機関

(予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関へご確認ください。)

◎1歳から接種が可能な医療機関

新井内科医院	22-2618	茨城県西部メディカルセンター	24-9111	大空こどもクリニック	20-1250
大田医院	22-3914	大圃クリニック	21-0123	奥澤耳鼻咽喉科医院	22-2243
加納内科胃腸科	24-7365	小松崎産婦人科医院	24-6327	さとうクリニック	20-0310
三岳荘小松崎病院	24-2331	下館胃腸科医院	24-8864	鈴木耳鼻咽喉科	25-4332
瀬端耳鼻咽喉科医院	25-3387	玉野医院	28-0801	とみざわハートクリニック	28-1700
直江医院	22-3081	のぎ小児科	28-8611	野中医院	25-0155
平間産婦人科医院	22-3741	みぞぐち皮膚科医院	23-2033	八島医院	22-3361
飯田医院	37-6745	大圃病院	37-3101	河上医院	37-2460
濱名医院	37-6920	あけの元気館前クリニック	52-6333	明野中央医院	52-0026
かくらいクリニック	52-6711	秀村医院	52-0077	松岡整形外科	52-0068
横瀬医院	52-0027	池田整形外科	57-2555	落合医院	57-3011
協和中央病院	57-6131	仙波医院	57-2013	池羽レディースクリニック(結城市)	48-9668
大和クリニック(桜川市)	58-7788	城西病院(結城市)	33-2111	まつだこどもクリニック(下妻市)	30-5558
西真岡こどもクリニック(真岡市)	0285-81-7900	西真岡アセプト・インテグナルクリニック(真岡市)	0285-80-1000	芳賀赤十字病院(真岡市)	0285-82-2195
平間病院(下妻市)	43-5100				

◎3歳から接種が可能な医療機関

かわしま内科クリニック	26-7300	さいとう整形外科	20-1800	すわクリニック	22-2069
ひろせ内科クリニック	25-5655	堀内皮膚科医院	25-5877	ごとうクリニック	23-3215

◎小学生から接種が可能な医療機関

おおもりクリニック	28-1120	県西糖尿病内分泌内科クリニック	48-9609	しもだて中央クリニック	22-6868
長倉内科・外科クリニック	54-5551	宮田医院	22-2440		