

ほけんだより



函館市立赤川中学校

令和8年10月9日(金)

保健室 黒島 華恋



インフルエンザ、今年は早めの流行に注意！



朝晩の気温が下がり、秋の訪れを感じるようになりました。

季節の変わり目で体調を崩しやすく、校内でもかぜ症状のある人が増えてきています。

函館市内ではインフルエンザの患者数が増えてきているようで、9月下旬には、定点医療機関あたりの患者報告数が4.20人となり、前の週(1.80人)から増加しているようです。

「ちょっとだるいな」「のどが痛いな」など、いつもと違う症状があるときは、無理をせず、早めに休むようにしましょう。

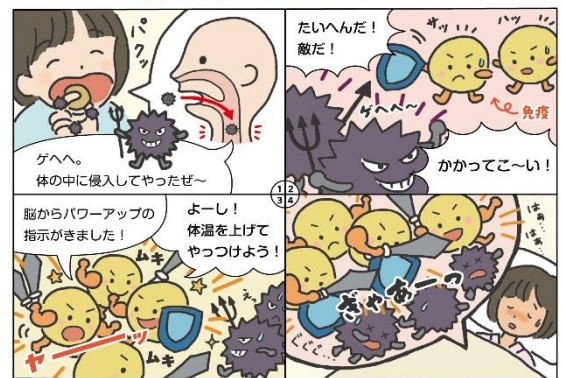
はじめよう！感染症対策！

- ☑ 外から帰ったら手洗い・うがい
- ☑ 人が多い場所では、必要に応じてマスクを着用
- ☑ 十分な睡眠とバランスのよい食事
- ☑ こまめに換気をする
- ☑ 発熱やせきなどの症状があるときは、無理をして登校しない

アルコール消毒をおねがいします



熱ってどうして出るの？



ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

10月10日は、



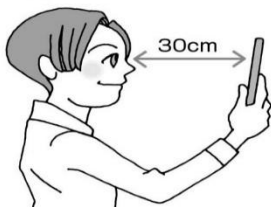
「目の愛護デー」です。

10月10日の「10」を、右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

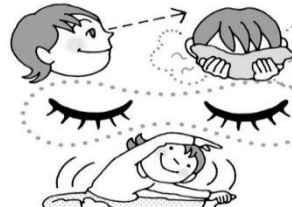
目と画面の距離は30cm以上に



☒ マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



☒ 長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



☒ マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。