

ほけんだより 10月

兵庫県立播磨特別支援学校
保健室



涼しい日が多くなり、日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が、秋の深まりをらせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。うがい・手洗いや上手に衣服の調節をしていきましょう。

目を大切にしよう！

みなさんが毎日使っている目はどんな一生を送っているのでしょうか？

目の一生



うまれたばかりの赤ちゃん
あか
明るいほうをみます。白と黒の明かりだけの世界です。

8ヶ月～1歳くらい

ものや人がはっきり見えるようになります。



視力:0.2～0.25

6ヶ月くらい

ぼんやりと形がわかるようになります。



視力:0.04～0.08

1～3ヶ月くらい

色がわかってきます。ものが動いているのがわかるようになります。



視力:0.01～0.02

6歳(小学生)ごろ



体が大きくなって、「見る」力もそだってきます

視力:1.0～1.2

12～15歳のころ



目の使い方がわるいと視力が落ち始めます。

25歳のころ



視力の低下がとまるころといわれています。

いつもなにげなく使っている目。一生使う目です。大切にしましょう。



60歳くらい

老眼がとまるころです。



目のピントを合わせる力がだんだんなくなり、近いところを見ることが難しく、目の力だけでは文字などがはっきり読めなくなります。

40歳半ばくらい

老眼がはじまります。

学校の視力検査で、受診のすすめを出した人は、71人でした。9月末現在で眼科を受診した人は、21人です。毎年のことだから、わかっているから・・・とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただけたらと思います。

～季節性インフルエンザワクチン接種時期について～



インフルエンザの感染予防には、

- ・人ごみでのマスクの着用
- ・室内の加湿
- ・定期的な換気
- ・外出後の手洗いやうがい



と合わせて、インフルエンザのワクチン接種です。

ワクチンを接種しても100%インフルエンザを予防できるわけではありませんが、接種しない場合に比べて、感染しにくいことや、感染しても症状が軽いことがわかっています。ワクチンは接種後約2週間で効き始め、個人差はありますが、3～5ヶ月ほど効果を持つといわれています。流行時期は通常12月～翌3月頃なので、予防接種を受けようと考えている人は12月上旬までの接種をお勧めします。

今年は、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、インフルエンザとの同時流行が懸念されています。また、インフルエンザと新型コロナウイルスの症状が類似しており、区別が付きにくいです。インフルエンザが流行する前に、かかりつけ医と予防接種について相談してみてください。

※今年は、より必要とされている方に確実に届くように、厚生労働省からワクチン接種時期の協力依頼があります。詳しくは、厚生労働省HPを参考にしてください。