

保健だより10月号

～元気に楽しくすごすために～

渋川特別支援学校保健室

令和8年10月吉日

インフルエンザの 予防接種を受けましょう!

インフルエンザは、かぜよりも症状が重く、
高熱や体のだるさが続くことがあります。
ワクチンを接種して、重い症状を防ぎましょう。

いつ? 流行前の
10月～12月頃がおすすめです。

どこで? 病院やかかりつけ医に
相談しましょう。

だれが? 児童生徒のみなさんも
接種できます。



インフルエンザの 予防方法

日ごろの生活で、インフルエンザを
予防しましょう!

手洗いを
しっかりしよう



マスクを
つけよう



部屋の換気を
しよう



人混みを
避けよう



風邪とのちがいに 気をつけましょう!

インフルエンザは、突然の高熱や
強いだるさが特徴です。

	かぜ	インフルエンザ
発熱	あまり高くない (37～38℃)	高い熱 (38℃以上)
症状	鼻水・のどの痛み など	全身のだるさ・ 関節の痛みなど
経過	ゆっくり	急に始まり、 重くなりやすい

少しでも体調が悪いときは、
無理をせず、早めに休みましょう。



規則正しい生活で 免疫力を高めましょう!

バランスのよい生活が、病気に負けない
体をつくれます。

バランスのよい食事



十分な睡眠



適度な運動



衣服の調節



インフルエンザを予防して、元気に過ごしましょう!



10月は 目の愛護デー ～目を大切にしよう～

いつまでも
よく見えるように、
今日からできることを
続けましょう。



10月は「目の愛護デー」でした。

10月は次スマートフォン、テレビなどで、目を使う時間が増えています。
今日は、**目をいたわる生活**を心がけましょう！

目にやさしい生活のポイント

長時間見つめない



ゲームや動画は
時間を決めて！

休憩をとる



1時間に1回は
目を休めよう！

正しい姿勢で見る



画面は目から
30cm以上離そう！

明るさに気をつける



部屋の明るさを
調節しよう！

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

