

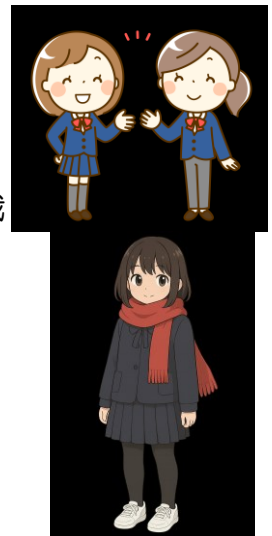
## 服装だけでは× 感染症対策も、冬仕様に！！



衣替えの時期になりました。冬季の服装の規定を守りつつ、寒い時期も快適に過ごせるように、ちょっとした工夫をお知らせします。体が冷えると、体の免疫機能が低下します。感染症対策として、自分にあった防寒対策をして、快適に過ごしましょう。

### ★寒さを感じやすいのは、<sup>あしもと</sup>足下★

- タイツやストッキングには、いろいろな厚さのものがあります。寒がりさんには、厚手のものや裏起毛のものをオススメします。また、女子の皆さんには、スラックスを利用するという選択肢もあります。
- 例年、「体育の時に、タイツを脱ぐのが面倒だから、寒いけど靴下で我慢しています！」という声が聞かれます。9分丈のタイツ（レギンスやトレンカ）と靴下を合わせて使用する方法もオススメです。
- 男子のみなさんもスラックスの下が、ハーフパンツだけだと寒いと感じている場合は、レギンス・トレンカも防寒の選択肢として検討してみてください。室内であれば、ウインドブレーカーのズボンを履くより、着ぶくれせずに暖かさを感じられると思います。



### ★COOL から HOT な飲み物にチェンジ！★

年間通して、水筒での飲み物の持参が可能になっています。空気が乾燥してくる冬季のこまめな水分補給は、感染症予防としても効果が期待できます。さらに、温かいお茶やお湯などを飲んで、体の中から温まると、胃腸の冷えからくる体調不良の予防をしましょう。

あき 秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ  
ひ 皮膚のかゆみ

はな みず 鼻水  
かんたん さ 食欲がない

ず つう 頭痛  
しょくよく

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

**check** おん-どーさ-たいさく 温度差対策を

ぬ 脱ぎ着しやすい服  
そう 装で、気温差に自分  
たいおう 対応しましょう。一枚羽織るもの  
も を持っておくと便利です。

**check** き-そく-ただ-せい-かつ 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠  
を心がけましょう。規則正しい生活  
は、自律神経を整えてくれます。

**良い姿勢で**  
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。




10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから  
**目を守る**  
10ヶ条

**適度な運動を**  
画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



**長時間見ない**  
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



**目に良い食べ物もとりう**  
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



**遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



**寝る前は見ない**  
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**  
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



**まばたきを忘れない**  
集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきしましょう。



**睡眠は十分に**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



**気になるときは眼科へ**  
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

## 視力検査後の受診状況

夏休み期間などを利用した受診、大変お世話になりました。また、受診を見送るという場合も、御報告ありがとうございました。eメッセージでの報告も可能です。

クラス	1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	全体
受診率	66.7%	33.3%	40.0%	50.0%	35.7%	44.9%

受診率：受診勧告を受け、受診後学校に報告をした人数÷受診勧告をした人数（保護者判断で見送るは、受診済みに含める）