

保健だより 10月号

令和8年度 第7号
2026.10.16 (金) 黒川高校保健室

夏が終わり、涼しい日が多くなってきましたね。

また、朝と昼の気温差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。セーターやインナー等の衣服で調整し、体調管理に努めましょう。

秋は 服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート



10月10日は目の愛護デー

スマホ老眼

に注意！



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか？
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？
30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見えにくいですか？

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように
気をつけて使いましょう

～インフルエンザの予防接種について～

インフルエンザの流行時期は、例年11月下旬頃から始まりますが、今年は流行が既に始まったといわれています。

予防接種は、かかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済ませたりする効果があります。予防接種の免疫持続期間は接種後2週間から5ヶ月程度と考えられ、流行期が早まった今年は9月中旬にはすでに接種可能な病院が多いようです。今年は例年より少し早めに予防接種の予定を考え始めてみましょう。

予防接種をする際は、医療機関等に問い合わせをしてから受診することをおすすめします。

