

# ほけんだより

令和6年12月24日 三井楽中学校保健室

## インフルエンザ流行注意報発表

12月19日、県はインフルエンザが注意報レベルになったことを発表しました。外出の機会が増える時期です。年末年始も感染予防対策に努めていきましょう。



咳エチケット



マスク着用



手洗い



換気

### マスク着用が効果的な場面

- ・受診時や高齢者施設等を訪問するとき
- ・混雑した乗り物に乗るとき



## 眼科受診、ありがとうございました

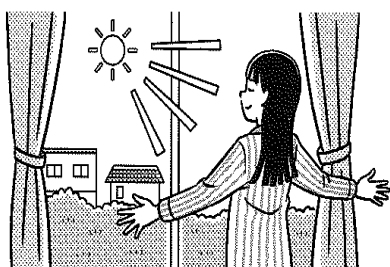
11月のほけんだよりと一緒に、視力検査結果のお知らせを配付したところ、4名から受診報告をいただきました。成長とともに視力低下が進むこともありますので、今後も経過観察、眼鏡使用などの対応をお願いします。まだ受診していない人は早めの受診をお願いします。

ある番組で「目はむきだしの内臓」という表現があり、タブレットをはじめ、メディア機器に触れる機会が多くなる中、特に子どもへの目の影響が懸念されます。目は外部からの情報を得る重要な器官であると同時に、紫外線や風（乾燥）、ブルーライトなどに直接さらされています。一生使う目をこれからも大切にしてほしいです。

## 冬休みも朝ごはんを食べよう

## ☆良質な睡眠につながる過ごし方☆

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかりと食べる



### おすすめの食材

ヨーグルト、  
バナナ、  
納豆、  
のり、  
魚介類など

③ 外で運動をする



出典©少年写真新聞社 中学保健ニュース第1901号付録

11月から12月は朝ごはんを食べた人の割合が低下（96.5→94.8%）していました。冬休み中も朝ごはんを食べてから活動しましょう。

先日、ドラッグストアでかぜ薬を持ってレジに並ぶと「20歳以上ですよね」「この薬を最近買っていませんか」と聞かれました。かぜ薬には取り扱いを注意すべき成分が含まれているものがあるとの説明を受けました。市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）が若年層を中心に問題になっており、厚生労働省は20歳未満へ大容量の製品や複数個の販売を禁じています。ドラッグストアでもこのような注意喚起がなされていることを知りました。