

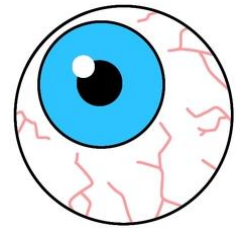


暑かった夏もやっと終わりを迎え、過ごしやすい季節となりました。朝、昼、晩の温度差が大きくなっています。窓を開けたまま寝てしまい、寝冷えをしないように気を付けましょう。

健康クイズ 目のことどれだけ知っているかな？



1 目玉（眼球）の直径（大人）は【①500円、②10円、③1円】玉くらいである。



2 目玉（眼球）の重さ（大人）は【①500円、②10円、③1円】玉くらいである。



3 生まれたばかりの赤ちゃんの視力は【①A、②B、③C、④D】である。

4 目の機能が完成するのは【①3歳、②小3、③中3、④高3】くらいである。

5 スマホの画面や本からは【 cm】、パソコンは【 cm】離れよう。



6 スマホやゲームの画面を見るときは【 分】に1回は5分程度休憩しよう。



※休憩の例：首や肩を回す。遠くの景色や草花の緑を見る等。



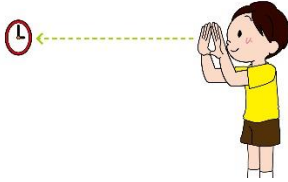
答えは保健室前掲示板にあります。

あなたの利き目はどっち？

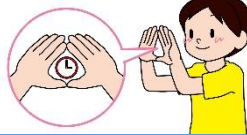
より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすい方が「利き目」です。

【利き目を調べてみよう】

①両手を前に伸ばして、
三角形を作ります。



②両目を開けた状態で、三角形の
中心を時計など、遠くにある対
象に合わせます。



③片目を閉じて、対象が三角形の
中央に見えたら、開いている目
目が利き目です。



「利き目」は無意識のうちに使いすぎてしまい、疲れやすいです。目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしましょう。

目の下のクマを治すポイント

目の下のクマが気になるという人はいませんか。対策用のクリームやパックが売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

【原因】血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

【対策】目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意しよう。



茶クマ

【原因】紫外線によるダメージ、摩擦、マスクの刺激など

【対策】目をこする癖や、マスクが擦れるなど、刺激を与えていないか振り返ってみよう。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因になります。

予防接種の有効期間

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念される中、予防接種を検討している家庭も多いと思います。ここでは、それぞれのワクチンの有効期間について紹介します。

新型コロナウイルス感染症ワクチン

有効期間…感染予防、発症予防：2～3か月間くらい

重症化予防効果：1年以上

(令和6年3月31日まで無料)

(令和5年9月20日から全てXXB, 1, 5に変更)

インフルエンザワクチン

有効期間…5か月間くらい(接種後、効果が出るまで2～4週間必要)

