

# ほけんだより

朝 昼 晩 の  
 気温差に注意!

【10月号】 令和5年10月2日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室



## クイズ 仲間外れはどこだ?

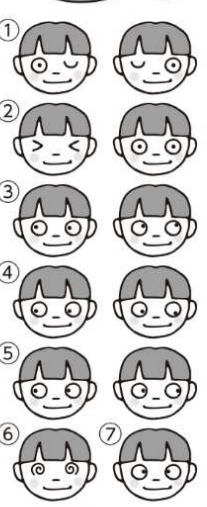
本本本本本本本本本本本本  
 本本本本本本本本本本本本  
 本本本本本本本本本本本本  
 本本本本本本本本本本本本  
 本本本本本本本本本本本本

**ヒント** 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**point** ゆっくり呼吸しながら行いましょう。肩の力を抜き、

## インフルエンザ予防接種 Q&A



**Q** いつ受ければいいの?

**A** インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの?

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの?

**A** ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

