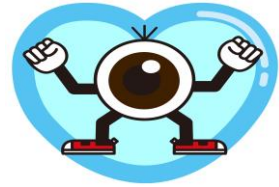


保健だより 10月

令和6年10月2日
東京都立東久留米特別支援学校
校長 守屋 光輝
養護教諭 平良 榎本

これからの季節は、空気が乾燥し風邪をひきやすくなります。感染症対策の基本は、「手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養」です。インフルエンザやコロナウイルス感染症に負けないように、御家庭でも感染症対策に御協力をお願いいたします。

10月の保健目標
目の健康を守ろう



10月の保健行事

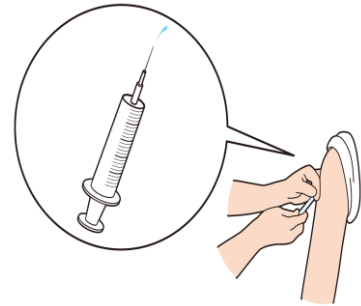
日にち	保健行事	対象者	時間
18日(金)	移動教室前検診	普通科・職能開発科1年	11:00~
	精神科相談	希望者	13:30~15:30

※精神科相談の御希望の方は、16日(水)までに担任に連絡帳等で、御連絡ください。相談時間は、約30分~1時間程度です。原則として、教員が同席させていただきます。御相談が多数あった場合には、翌月以降等で調整させていただくこともありますので、御了承ください。

インフルエンザワクチン予防接種を御希望する方へ

インフルエンザワクチン予防接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、10月~遅くても11月上旬までには、インフルエンザの予防接種を受けることをお勧めいたします。詳しくは、かかりつけ医又は、医療機関で御相談ください。

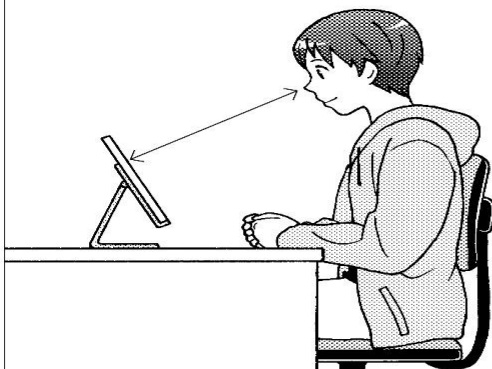
インフルエンザワクチンは、約5か月程度で免疫力がなくなってしまうとされています。昨シーズンにインフルエンザワクチンを接種しても、今シーズンには、改めて接種することをお勧めいたします。



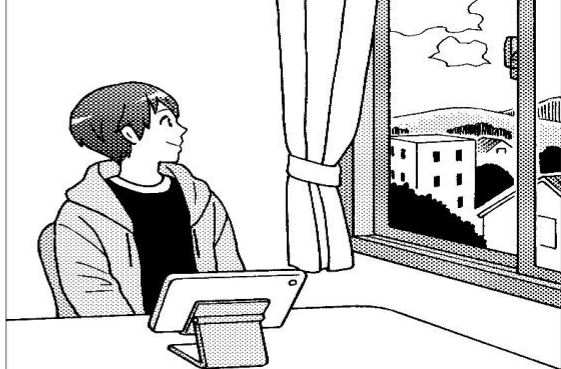
10月10日 目の愛護デー

近視を防ぐためのタブレット使用時の注意点

画面から30cm以上目を離して見る



20分に1回は20秒以上遠くを見る



スマホ・タブレット依存が健康に与える様々な影響

依存とは、生活面や身体や心などの健康面よりも、スマホ・タブレットを夜遅くまで使用し、自分でやめようと思ってもやめられない状態のことです。

その結果・・・

身体や心の問題

- 昼夜逆転の生活による⇒睡眠不足・睡眠障害
- 偏った食生活を続けたことによる⇒栄養失調・肥満
- SNSができない環境による⇒イライラ・無気力
- スマートフォンを見る姿勢が長くなり⇒姿勢の悪化・肩こり・ストレートネック



日常生活上の問題

- 家族がネットを強制的にやめさせたり、注意すると⇒暴言・暴力・家族関係の悪化
- ネットが優先となり、生活リズムが崩れる⇒遅刻・不登校

依存の改善策・予防策

依存から、身体を守るには、ルールを決めて使用する必要があります。本人と家族でよく話し合しましょう。

ルール作りのポイント

- 親子一緒に使用のルールを作る
- 使用する時間・場所・金額等を定める
- ルールは親も守る
- ルールは、書面にし、目の付く場所に貼る
- ネットの危険性（犯罪等）について、家族で話し合う



それでも改善しない場合には・・・

不眠が続く・タブレットから離れられない（強迫観念）・うつ状態等、健康状態に問題がある場合には、専門相談窓口・医療機関等に御相談することをお勧めいたします。

【専門相談窓口】

東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢 2-1-7

TEL:03-3302-7575,FAX:03-3302-7839

相談電話（専用）：03-3302-7711

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/>

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 東京都多摩市中沢 2-1-3

TEL:042-376-1111,FAX:042-376-6885

相談電話（専用）：042-371-5560

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/>