



先週の体育祭では、応援に競技にと、全力を出し切った皆さんは輝いていました。とてもかっこよかったです。

体育祭が終わり、季節も一気に進んで肌寒さを感じる日が増えてきました。大きな行事をやり遂げた安堵感と急激な気温の変化が重なるこの時期は、免疫力が下がり体調を崩しやすくなります。「しっかり食べて、しっかり寝る」という基本的な生活習慣を改めて意識し、体育祭の疲れをリセットしましょう。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

コンタクトレンズを使っている人へ

こんな使い方は
NGです！

決められた期間や
期限を超えて
使用する

定期交換や長期使用タイプで、適
切なレンズケアを行わない
（例：こすり洗いをしない、
レンズケースを洗わないなど）

一度外した
使い捨てタイプのレンズ
を再使用する

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

※目に異常を感じたらレンズを外しましょう。眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

生命（いのち）の授業を実施しました

9月8日（火）に、2学年を対象に生命（いのち）の授業を実施しました。講師としてNPO法人くまがやピンクリボンの会の方々をお招きしました。命の尊さや健康の大切さを改めて考える時間となりました。

以下の生徒の感想です。

「僕はサバイバーさんたちの話を聞いて、今当たり前のように生活していることが決して当たり前ではないということを学びました。また、この学んだことを心に刻み、自分や友達、そして家族や1日1日に感謝をもって生活しようと思いました。」

「自己検診や定期検診、ワクチンが自分の未来をつくることだと感じた。他人と比べるのではなく笑顔で笑っていきたいです。」



インフルエンザ予防接種について

例年より1ヶ月以上早くインフルエンザが流行しています。近隣の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖となるなど、感染が広がっています。

美里町では、中学3年生を対象にインフルエンザ予防接種の費用が一部助成されています。

助成対象期間：10月1日（木）～令和9年1月31日（日）

助 成 額：上限 5,000 円（1人につき1回限り）

問い合わせ先：こども未来課 子育て支援課 ☎76-2277

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q 予防接種の効果について教えてください。

A 接種すればインフルエンザに絶対かからないというものではありません。

発病や予防、発病後の重症化や死亡を予防することに一定の効果があります。

Q 去年受けたから今年は受けなくて平気？

A そのシーズンに流行することが予測されると診断されたウイルスを用いて製造しています。

そのため毎年受ける必要があります。

Q いつ頃受けるのがいい？

A 例年12月から3月に流行し例年1月末から3月上旬に流行のピークを迎えますので、

12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

【参考：[厚生労働省 HP](#)】