



インフルエンザ流行しています。

8月の終わりからインフルエンザの流行期間に突入し、9月24日からは川崎市でインフルエンザ流行発生注意報が発令されました。例年より一ヶ月以上早く流行し、急増しています。

予防には、「換気・手洗い」が重要になります。最低限、午前と午後一回ずつ換気を行いましょう。また、給食の前には石けんを使って手洗いをしましょう。今年の文化祭では、保健給食委員会が正しく手を洗えているかの体験コーナーを実施する予定です。正しい手洗い方法を身につけて、冬に備えましょう。

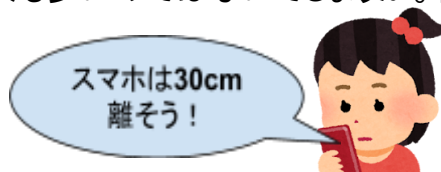
9月25日(金)に学校内科医の藤田先生が来校し、 駅前内科健診を行い、本格的な練習をスタートしました。藤田先生によると、インフルエンザワクチンの持続期間は3～5ヶ月ほどなので、早めにワクチンを打った場合は、2回ワクチンを打つ人もいます。インフルエンザはA型の後にB型が流行る時もあり、今後感染シーズンが長く続くかもしれません。一回かかったからと言って油断しないのが肝心です。

比較項目	インフルエンザ A型	インフルエンザ B型
流行時期	 12月～2月頃 (冬の前半) 	2月～4月頃 (冬の後、春先) 
主な症状	 38℃以上の急激な高熱 強い関節痛・筋肉痛・頭痛	 微熱～高熱 (上がったり下がったり) 腹痛、下痢、吐き気 などの消化器症状
感染力・ 流行規模	大流行 (パンデミック) を起こしやすい 	 学校や家庭など 地域的・限定的な流行 変異にくい

10月10日は目の日

みなさん目を労っていますか。「スマホのリール動画を見て気づいたら1時間経っていた」「ゲームに夢中になっていたら2時間経っていた」なんて人も多いのではないのでしょうか。目の健康を守るには、

- 画面との距離を適切に保つこと
- **30分**に一回は遠くを見ること
- 外で活動をする

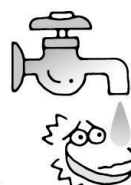


が効果的だと言われています。5月の視力検査でお知らせの紙が来た人も、この機会に眼科を受診してみてもいいのではないでしょうか。

🔧 ** コンタクトレンズに水道水は使っていいの? ** 🔧

ごみがついたから

—そんな理由でコンタクトレンズに
水道水を使おうとしていま
せんか？



それ、
ちょっと待って!

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水が
ついてしまった
レンズは装用せ
ずに処分してく
ださいね。

