

# ほけんたまたまり 10月

平成29年10月2日(月) 吉川市立旭小学校 保健室

9月の運動会では、一人ひとりが自分の役割をはたし、一生懸命がんばる姿がとても感動的でした。大きなけがをする人もいなく、全員で参加できたことは、本当に素晴らしいことだと思います。2学期はたのしみな行事がまだまだたくさんありますね。しっかりすいみん時間をとって、体調を整えましょう。

**目** こんな症状はありませんか？  
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

**目のSOS**

これはみんな  
使いすぎだよー  
疲れてるよー  
休みたいよー

チェックがついた人は  
“目にやさしく”してね▼

**目にやさしくないと**

●ゲームやスマホをずっと続ける  
●暗い部屋で本を読む など

**目にやさしい 環境**

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない

**目にやさしい 行動**

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

**目にやさしい 食べもの**

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事!



**10月15日はなんの日?**

**ヒント1** 日本では誰もが簡単にできること  
**ヒント2** 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

Illustration showing handwashing steps and two children smiling.

**洗い残しが多いところ**

- 指先
- 指と指のあいだ
- 手首
- つめ
- 親指の周り

9月には、さいたま市でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。インフルエンザや感染性胃腸炎の予防のためにも、しっかり手を洗いましょう。

**●おうちの方へ●**

**小児インフルエンザ予防接種の助成について**

吉川市では、小児インフルエンザ感染および重症化を予防するとともに、学校など集団の場で、インフルエンザがまん延することを防ぐため、予防接種費用の一部を助成しています。

☆対象者 生後6カ月から小学6年生まで  
☆接種機関 平成29年10月1日(日)～平成30年1月31日(水)  
☆助成金額 1,000円

詳しい助成方法、実施医療機関については、先日お配りした別紙「小児インフルエンザ予防接種の助成について(お知らせ)」をご覧ください。



参考:『健』2017.10月号、Sedoc 無料イラスト