



2024. 10. 11

木々の葉も色付き始め、秋晴れの陽気が心地よく感じられる季節となりました。朝夕と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。すぐに着込んだりせず上着などで衣服の調節をし、手洗いをこまめに行い、規則正しい生活を心掛けて体調を整えていきましょう。

## 目を大切にしよう



2つの10を横に倒すとまゆと目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。子どもの視力は、目を正しく使うことによって日々発達し、6歳までが視力の発達にとって一番大切です。その後、視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

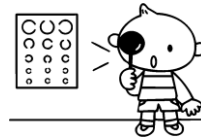
10月の保健指導では、「目を大切にしよう」というテーマで、目のしくみやはたらき、目を大切にするために気をつけることについてお話をしました。目を大切にしようとする気持ちを忘れず、自分の目もお友だちの目も大切にしましょう。この機会にご家庭でも目の健康についてあらためて考えてみてくださいね。

### 目の健康を守るためのポイント！！

- ① **姿勢を正しくしましょう**  
姿勢が悪いと、ものを近くで見えてしまう原因になります。小さなころから正しい姿勢で過ごすようにしましょう。
- ② **よく眠りましょう**  
規則正しい生活は、成長過程にある子どもたちにはとても大切です。ぐっすりよく眠ることで、目の疲れも回復します。
- ③ **部屋の明るさに気をつけましょう**  
暗すぎたり、明るすぎても目に良くありません。勉強や読書をするときは、電気スタンドをつけましょう。
- ④ **テレビやゲームなどは時間を決めて楽しみましょう**  
時間を決めて休憩をとるようにしましょう。夢中になると、まばたきの回数が減りドライアイを引き起こすなど目に負担をかけてしまいます。
- ⑤ **運動をしましょう**  
全身運動は、目や脳の発達を活発にします。また、運動をすることで血液の流れがよくなり、疲れた目も回復しやすくなります。

### ◇気をつけましょう◇

- ☆**テレビは 2m以上離れ、時間を決めて見ましょう。**
- ☆**本やテレビは寝転んで見ないようにしましょう。**
- ☆**暗い所や、直射日光の下で本を読んだり、絵をかいたりすると目を傷めます。**
- ☆**ゴミが入った時は、こすらずに水で洗い流しましょう。**
- ☆**前髪が目にかからないようにしましょう。**  
髪には目に見えない細菌やウイルスが付着していて、目に入れば結膜炎を起こしたり、目を傷つけたりします。
- ☆**好き嫌いをしないで、何でも食べましょう。**  
特にビタミンA（うなぎ、レバー、緑黄色野菜など）、ビタミンB1（豚肉など）、ビタミンB2（レバー、肉、緑黄色野菜など）は目の働きをよくします。からだそのものが健康になることが、目の健康にもつながります。



### 「幼児等インフルエンザ予防接種費補助」について



福山市では、インフルエンザ予防接種費の一部を補助する事業を実施しています。

◇対象 福山市に住民票のある生後6カ月～小学校6年生。

◇補助金額 1回の接種につき800円、接種期間中2回まで。

ただし、経鼻弱毒生ワクチンを接種の場合は1600円、接種期間中1回まで。

◇接種期間 2024年10月1日～2025年1月31日まで。

※経鼻弱毒生ワクチンとは、2歳以上19歳未満が対象の1回で接種が完了する点鼻液のワクチンです。接種を希望される場合は、医療機関に相談してください。

※インフルエンザ予防接種は任意の予防接種です。かかりつけの医師と相談しながら受けましょう。

### 頭じらみにきをつけよう！！

頭じらみは、季節に関係なく発生しますので、ご家庭でも予防と早期発見に努めましょう。