

ほけんだより 10月

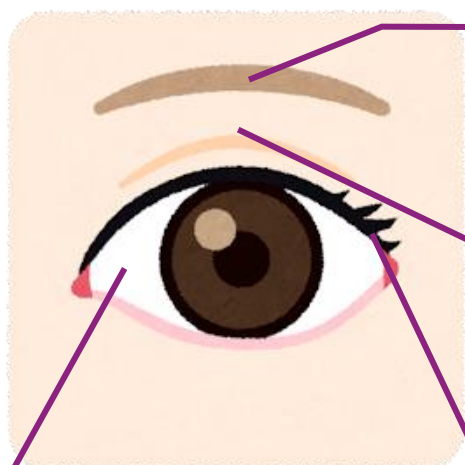
令和5年10月2日 菅原小学校 ほけんしつ

 夏のきびしい暑さがやわらぎ、秋が近づいてきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…
 みなさんは、今年はどんな秋を過ごすのでしょうか。最近、朝夕に肌寒く感じる日が増えてきたので、衣服の調節をしながら、秋を健康に過ごしましょう！



「10」と「10」を横にすると、目とまゆげの形に見えることから、10月10日は「目を大切にしよう」という意味を込めて「目の愛護デー」とされています。
 今月は目の健康について考え、目を大切にする月にしましょう！

わたしたちの目を守っているもの



まゆげ — —
 目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元にかけてをつくったりしているよ！

まぶた ∪ ∪
 まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ！

なみだ 💧
 目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ！

まつげ ∪ ∪
 目にゴミが入るのを防いでいるよ！

疲れ目 チェック

目がかすむ
 目がしょぼしょぼする
 目が乾く
 目が赤い
 目の奥が痛い
 目に異物が入っている感じがする
 まぶたが重い
 頭痛がする
 吐き気がする
 肩こりがひどい

チエックが多すぎて目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

目の体操をやってみよう！

①～⑧の動きをくり返しやってみよう！

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ①目をギュッと閉じる
➤ ➤ | ⑤上を見る
👁️ 👁️ |
| ②目をパッと開く
👁️ 👁️ | ⑥下を見る
👁️ 👁️ |
| ③右を見る
👁️ 👁️ | ⑦時計回りに回す
👁️ 👁️ ↻ |
| ④左を見る
👁️ 👁️ | ⑧反時計回りに回す
👁️ 👁️ ↺ |



保護者の皆様へ 常総市インフルエンザ予防接種費用の助成について

- 【助成期間】 令和5年10月1日（日）～令和6年1月31日（水）まで
 - 【助成対象】 常総市在住の生後6か月～中学生
 - 【助成額】 1回の接種につき1,000円
 - 【助成回数】 ・生後6か月～13歳未満…2回 ・13歳～中学3年生…1回
- ※助成は、協力医療機関で接種した場合に限ります。
 ※予診票は協力医療機関にあります。

◇詳しくは、常総市ホームページをご覧ください。



【お問い合わせ先】
 常総市水海道森下町4434-2
 常総市保健推進課（保健センター内）
 TEL 0297-23-3111
 FAX 0297-23-3119