

# ほけんだより 10月号



平成30年度 春日部市立正善小学校

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。秋は何をするにしてもよい季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・そしてたくさんのものが美味しい食欲の秋。なんだかワクワクしてきますね。

朝夕は肌寒いので、カゼをひかないよううがい・手洗いをこまめにして、秋をいっぱい楽しみましよう。

## 10月10日は目の愛護デーです

### 「ドライアイ」って何だろう？

ドライアイとは、目の表面をおおう「ムチン層」「水層」「油層」のなみだの3層がこわれることで起きる病気です。目にいつもごみが入っているように感じる、目がしみる、じゅう血するなどの症状があります。

ゲームやパソコンの画面を見つめ続けてまばたきが減り、なみだが少なくなることもドライアイの原因になります。



### 目に強いかゆみが出たときは

目がかゆいときはいろいろな病気が考えられます。花粉などに反応して起きるアレルギー症状もあれば、ドライアイでもかゆみが起こることがあります。ただし、目を手で強くこすると、細菌が入って結膜炎などの目の病気になることがあります。

強いかゆみが続くときは、できるだけ目をこすらずに、眼科でみてもらいましよう。



### 汚れた手で

### 目をこすったりさわったりしないで！

汚れた手で目をこすったり、さわったりすると、ばい菌が目に入りやすくなります。よく手洗いをし、手や指はいつも清潔にしましよう。また、ハンカチやタオルもきれいなものを使うようしましよう。



## ふだんから目を大切にしよう！



長い前髪に注意！目を傷つけます。



汚い手でさわってはダメ！！



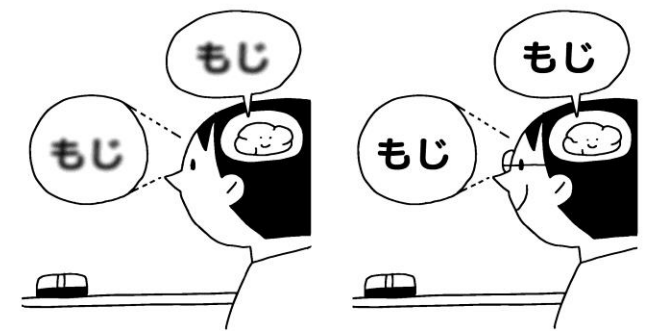
読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意！



乾燥にも注意！乾いた目は疲れやすくなります。

### めがねの役割

目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。めがねをかけてきちんと「見える」ようにしましよう。



## 保護者の方へ インフルエンザの予防接種が始まります。

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、もしかかっても軽い症状ですんだりという効果があります。今年は流行がかなり早く、全国で学級閉鎖がおきている学校が複数あります。

インフルエンザのワクチンは、個人差はありますが、接種からその効果が現れるまで通常約数週間かかり、約5か月間その効果が持続するとされています。13歳未満は2回接種で、1回目の接種からおおよそ2～4週間あけて2回目を接種します。

流行前に2回接種が終わるように、1回目は10～11月、2回目は11月中旬に接種するのがお勧めです。予約で混雑する可能性があるため、希望する方は、早めにかかりつけや、お近くの病院へお問い合わせください。

### \* 予防接種を受けるときの注意 \*

ウィルスや細菌を弱らせていても、予防接種を受ける人の「免疫」の働きが弱っている場合は、病気にかかってしまう可能性があります。そのため、予防接種を受けるときは、平熱の状態であることが望ましく、熱がある(37.5度以上)場合は受けることができません。

