

涼しく過ごしやすい日が続いていますが、季節の変わり目は体調を崩しやすいときでもあります。気温の変化に合わせて衣服の調節にも気をつけられるといいですね。

## ☆10月10日は「目の愛護デー」



### ● ドライアイにご注意を ●

ドライアイ▷涙の量が減ったり、涙の質が低下したりすることによって、目が乾燥した状態。

原因▷ゲームやスマートフォンの画面を見続けることで、まばたきの回数が減る、エアコンによる室内の乾燥、コンタクトレンズの使用など。

#### 【チェックⅠ】

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい   | <input type="checkbox"/> 目がかゆい         |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い      | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る    | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい     |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする  | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい   |

#### 【チェックⅡ】

- 10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか？

チェックⅠで、あてはまる項目が5つ以上あった、もしくは、チェックⅡでまばたきを10秒間我慢できなかった人は、ドライアイの可能性がります。

ドライアイになると、角膜や結膜が傷つきやすくなり、感染症や視力低下を起すことがあるので注意が必要です。ドライアイの疑いがある人は、眼科医に相談しましょう。

### ● ドライアイを防ぐには ●

- ①意識してまばたきをする。
- ②休憩を取り、蒸しタオルなどで目を温める。
- ③モニター画面は目の位置より下に置く。
- ④エアコンの風が当たらないようにして乾燥を防ぐ。



## ☆10月15日は「世界手洗いの日」

世界の子供たちに正しい手洗いを広めるため、国際衛生年の2008年に、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められました。

自分の体を病気から守る方法のひとつが、石鹸を使った手洗いです。今年、みなさんが十分にその重要性を感じていることでしょう。



清潔なハンカチやタオル持っていますか？

## ☆季節性インフルエンザワクチン接種について

厚生労働省は、「新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があり、今年は過去5年間で最大量のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に、確実に届くように、ご協力をお願いします。」と広報しています。

具体的には、「原則として、65歳以上の方（60～65歳未満の慢性高度心・胃・呼吸器機能不全者等含）で、インフルエンザワクチンの接種を希望される方は、10月1日から接種を行い、それ以外の方は、10月26日まで接種をお待ちいただくようお願いします。」ということです。

ただし、定期接種の開始日は市町村により異なり、医療機関によって準備しているワクチン量には差があります。また、インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、副反応が生じる場合があります。インフルエンザワクチンの接種については、保護者と相談し、早めに、かかりつけの医療機関に確認・相談することをお勧めします。