

保健だより

# 目をたいせつにしよう!!

令和2年10月2日  
相馬支援学校保健室  
NO. 7

10月の保健目標は「目をたいせつにしよう」です。

朝おきてから、夜ねるまで、目はものの形や色、明るさや遠い近いなど、たくさんの情報を取りいれています。

最近、夜中までスマホやゲームなどをやっていると、睡眠時間が少なくなっている人もいますかもしれません。

もういちど、ふだんの生活を見直して、目にやさしい生活ができていないか考えてみましょう。



こんな症状はありますか？

アイティーがんしょう

## IT眼症ってなんでしょう？

見えにくい



まぶしい



目がかわく



目が痛くなる



かたがこる



頭が痛くなる

なる



など

テレビやゲーム、パソコンの画面を長い時間見ることによって、目やからだの調子が悪くなることを

アイティーがんしょう

IT眼症といいます。あなたはだいじょうぶですか？ 気になるときは、眼科でみてもらいましょう。



# しんがた 新型コロナ、インフルエンザ、

## かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意しよう！

しんがた かんせんしょう  
新型コロナ感染症は、まだまだかんせん  
感染がおさまるけはい  
気配がありません。もともとコロナウイルスはふゆかぜ  
冬風邪の原因になるウイルスなので、これからがほんばん  
本番かもしれません。また、インフルエンザもりゅうこう  
流行してくる季節です。

かんせんしょうよぼう  
感染症予防の基本は「しっかりて  
手を洗うこと」です。せつ  
石けんで30秒、しっかりあら  
洗ってください。マスクもはな  
鼻と口がかくれるようにきちん  
とつけてください。よぼう  
予防をしっかりしていれば、それほどこわ  
怖がることはありません。



## よぼうせつしゆ インフルエンザ予防接種について

10月1日から今シーズンのインフルエンザ予防接種の受付が始まっていると思います。今年は、新型コロナ感染症の流行もあり、いつもよりインフルエンザの予防接種を受ける人が多いと予想されているようです。

ワクチンは十分な量が準備されているようですが、厚生労働省では接種をうける優先順位を考えています。



10月1日(木)～25日(日)：65歳以上の高齢者もしくは、重症の慢性合併症を持つ方を優先



10月26日(月)～：接種を希望する方

## お知らせ

## 10月1日から予防接種の内容が いちぶ変わりました。

変更1：ロタウイルスが定期予防接種に追加されました。令和2年8月1日以降に生まれた人が対象。

変更2：異なるワクチンの接種の間隔が変わりました。



たとえば、これまでは、インフルエンザワクチンを接種したら27日以上あいだをあけないと他の予防接種ができませんでしたが、その制限がなくなります。

※ 詳しいことはお住まいの市町村に確認してください。