



令和6年10月1日 菅原小学校

 朝晩涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。しかし、朝晩と日中の気温差が大き
 く、体調を崩しやすい時期でもあります。寒いと感じたら上着を着たり、体調が悪いときには早
 めに寝たり・・・しっかり体調管理をしましょう。

10月10日は、目の愛護デー

10月10日は



「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。
 日常生活を振り返り、目にやさしい生活をしましょう！

目がつかれたときは...

① 目元を蒸しタオルで温める

目元を蒸しタオルで温めると、目元の血流がよくなり、リラックスすることができます。

② 遠くを見る

本やゲームの画面などを近くで見ているとき、目の筋肉がピンと張った緊張状態になります。ときどき遠くの場所をながめるようにし、筋肉の緊張をゆるめてあげましょう。

③ 目を動かす

目を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐしてあげたり、まぶたをギュッと閉じた後にパッと開く運動をくりかえしたりすると、目元がすっきりしますよ！



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

実は、目を守るつてくれている？



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6年10月1日（火）～令和7年1月31日（金）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

