

ほけんだより 10



暑さが和らぎ「秋」らしさを感じられるようになりました。体調をくずしてはいませんか。お大事にお過ごしください。

さて、秋のお祭りといえば「収穫祭」です。秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるよう祈っていました。さつまいも、じゃが芋、キノコ類、お米など口にするとき「ありがとう」の気持ちを大切にしましょう。

薬を飲み忘れたら...

まいにちのくすり
毎日飲む薬があっても、1回分
わす
忘れてしまうこともありますよね。
でもそんなとき「まとめて
かいぶん
飲む」のはいけません。
かいぶん いちど
2回分を一度に飲んでしまうと

き
効きすぎたり、
ふくさようて かく
副作用が出る確
りつ
率が高まったり
するので避けて
ください。



もし飲むのを忘れてしまったら？

の わす
飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次
のくすり
の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だ
け飛ばして構いません。もしものときに備え医師や
やくざいし かくにん あんしん
薬剤師に確認しておくで安心です。

くすり
薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮し
りょう ちようせつ
て量を調節しています。「決めら
れた時間」に「決められた量」を
き かん
「決められた期間」飲ませること
たいせつ
が大切です。



実は身近にユニバーサルデザイン



たとえば
こんなところに

がいこく
外国から来た人、障害を持つ人など、世の中にはいろんな人がいます。性別や
ねんれい さまざま
年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための
かんが かんが
考え方を、ユニバーサルデザインといいます。

えき かい ひょうじ
駅名などの表示

しき かく とくちよう ひと よ いろ く あ
色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ

ピクトグラム

こと ば つた ひょうげん
言葉がわからなくても伝わる表現

すいどう じどう
水道の自動センサー

じゃくち ちから て みる
蛇口をひねる力がなくても手が洗える

など

つうがくろ いく い みせ ところ
通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。

ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればいいのか、自分のできることを考えてみましょう。



10月10日は 目の愛護 週間です

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

品川区では、おたふくかぜワクチン、MRワクチン（任意）、インフルエンザワクチンの任意接種費用を助成しています。

種類 助成対象など

おたふくかぜワクチン（流行性耳下腺炎）

【対象】 1歳から小学校就学前年度末

【助成額】 1回あたり3,000円助成（2回まで）

【助成の受け方】

ステップ1 品川区内の契約医療機関で接種予約をお取りください。

ステップ2 接種日当日、医療機関から配布される予診票を使って接種します。

ステップ3 接種後、医療機関に3,000円を差引いた金額をお支払いください。

※予診票はご自宅へ個別送付していません。接種時に医療機関で配布されます。

おたふくかぜワクチン任意接種費用の一部助成のお知らせ (PDF:521KB)

MRワクチン（任意）

MRワクチンは定期予防接種として2回接種する機会がありますが、定期接種の対象年齢を過ぎてしまうと、「任意接種（保護者の判断で接種するかどうか決めるもの）」となります。

品川区では、MRワクチンの対象年齢を過ぎて任意接種される方に接種費用を全額を助成します（2回まで）。※あくまで定期予防接種を受けられなかった回数のみ助成を受けられます。

【対象】 2歳から19歳未満で、定期接種を受けられなかった方

2歳以降、年長になる前：MR1期が未接種の方

小学生以上、19歳未満：MRワクチンを1回しか受けていない方

【助成額】 全額助成＝無料（2回まで）

【助成の受け方】

ステップ1 母子健康手帳を持って区役所または保健センターへお越しください。予診票を交付します。

ステップ2 同封の品川区内の契約医療機関で接種予約をお取りください。

ステップ3 接種日当日、予防接種予診票と母子健康手帳を持参して接種します。

インフルエンザ

【対象】 生後6カ月から高校3年生相当まで

【接種期間】 10月1日から翌年1月31日まで

【助成額】 1回あたり2,000円助成

【助成回数】 12歳以下：2回まで / 13歳以上：1回まで

【助成の受け方】

ステップ1 品川区内の契約医療機関で接種予約をお取りください。

ステップ2 接種日当日、医療機関から配布される予診票を使って接種します。

ステップ3 接種後、医療機関に2,000円を差引いた金額をお支払いください。

※予診票はご自宅へ個別送付していません。接種時に医療機関で配布されます。

実施医療機関 品川区以外の22区の契約医療機関※でも接種できます。

※品川区以外の医療機関の場合、品川区が独自に実施しているおたふくかぜ、MR

任意、インフルエンザの費用助成が受けられません。ご注意ください。