



### ◇10月8日は『骨と関節の日』

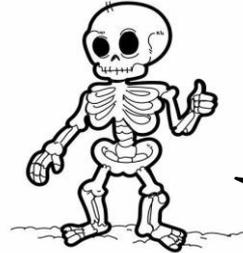
日本整形外科学会が1994年に、毎年10月8日を骨と関節の日と決めました。10月8日に決めた理由は、ホネの「ホ」は「十」と「八」に分けられるから、だそうです！骨や関節は、人が体を動かし、元気に生活していくためにかかせません。骨や関節について知って、運動のはたらきを高めていきましょう。

#### ☆骨の役割

- ・体を支える
- ・筋肉と協力して体を動かす
- ・体の器官を守る
- ・血液をつくる場所
- ・カルシウムやミネラルをためる場所

#### ☆骨を強くするには…??

- ・適度に運動をする
- ・太陽の光を浴びる
- ・カルシウムとビタミンDをたくさんとる



#### ☆関節とは…

ふたつの骨がしっかりつながっている部分のことです。関節によって、骨はさまざまな動きが可能になります。

ニンゲンノホネノカズハ  
206コダヨ

### ◇10月10日は『目の愛護デー』

子どもの目は、毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成するといわれています。子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できないため、ほとんどの場合、自分から目の異常を訴える事はありません。目は一生つきあっていく大切な器官です。子どもの目の異常は、周囲の大人が早目に見つけてあげることが大切です。日頃から子どもの様子を見にかけて見るようにしましょう。

#### ◎こういうことはありませんか？

- ・目を細めて見る
  - ・上目づかいや横目で見ると
  - ・近づいて見る
  - ・まばたきが激しい
  - ・目やにが多い
  - ・まぶしがる
  - ・目が寄っている
  - ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- ※気になることがあったら、一度眼科で診てもらいましょう！



#### ◎前髪が目にかかっていますか？

長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪の毛についているバイキンが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り目を傷つけたりします。前髪は目にかからないようにしましょう。

10ガツ11ニチハウインクノヒダ

### ◇10月15日は『世界手洗いの日』

#### レッツ テアライ



手洗いは、自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつ。

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

「日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクト」より一部抜粋

### 経鼻インフルエンザワクチン『フルミスト』

今年度から、痛くないインフルエンザワクチンの使用ができるようになりました！フルミストは、鼻の中にスプレーするタイプの新しいインフルエンザワクチンです。以前より海外では使用されていたワクチンですが、やっと日本でも使用できるようになりました。左右それぞれの鼻へワクチンをスプレーします。従来の皮下接種ワクチン(注射)とは異なり、痛みを感じにくく、接種は1回で完了します。2歳～18歳の方が対象です。鼻腔にスプレーするため、鼻汁が沢山でていたり詰まっていたりすると効果が落ちてしまいますので、気をつけなくてはなりません。

