



いきいき ☆きら☆きら

<内容>

- ・歯科治療について
- ・目を大切にしよう!
- ・インフルエンザ予防接種の助成について

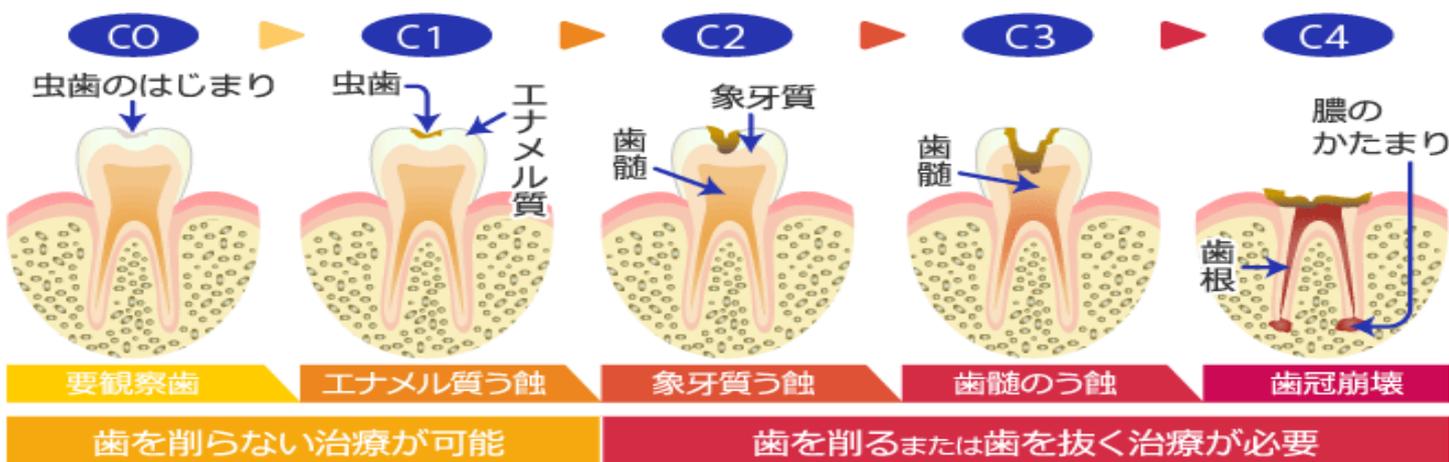
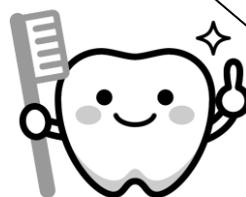
令和6年10月
 津幡中学校長 泉 智一
 養護教諭 高木佑希恵

歯の治療はお早めに!

4月の歯科検診で歯科受診を勧められて受診した生徒の割合は以下の通りです。(むし歯だけでなく、歯並びや、歯磨きの指導を受ける必要がある人の数も含まれます。) まだ半数の生徒が治療を受けていません。早く治した方が痛みや通う回数が少なく済みます。

学年	1年	2年	3年	全校
治療率	65%	35.7%	54.5%	53.5%

津幡町の中学生は、
無料で治療できるよ!
 治療後、ピンクの紙を提出してね。



10月10日は



目の愛護デー

目が疲れたときは...

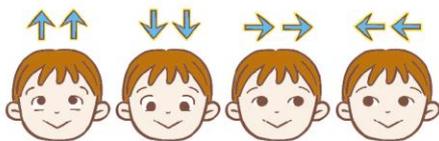
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

目に優しい生活をしよう



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
 近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
 特に山や木など緑を見るのがオススメ。

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

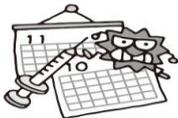
最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



インフルエンザの流行に備えて今から準備を！

例年、冬場に感染のピークを迎えるインフルエンザですが、今年はすでに本校や近隣の学校でも感染者が出ています。インフルエンザに罹患すると、最短でも5日間は学校を休まなければなりません。特に3年生はインフルエンザが流行する時期と受験の時期が重なることが予想されます。大事な時期に5日間以上休むことになれば大変ですね。普段の手洗いや生活リズムの見直しに加えて、予防接種もお勧めします。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



<健康推進課よりお知らせ>

津幡町では、下記の通りインフルエンザの予防接種費用の一部助成をしています。

予防接種	対象者	助成金額(上限)	助成回数
インフルエンザ	中学生～高校生	1,000円/回	年度1回

申請方法

窓口または電子申請。接種時に、各医療機関が定める料金を支払い後、領収書(原本)を添付。申請時に指定した口座に助成額が振り込まれます。

申請に必要なもの

- ① 領収書(予防接種名、接種日、金額、接種者の氏名、医療機関名、領収印が明記されているもの)
- ② 母子健康手帳
- ③ 預金通帳 ※保護者名義のもの

申請期限 接種日から1年に達する月の末日まで

※予防接種の可否や料金については、各医療機関にお問い合わせください。

申請・問い合わせ先 健康推進課 ☎288-7926

