健康だより

スマホと子どもの眼について

子どもの心は大人と視線を合わせ、遊びを共有することで発達していきます。大人に沢山話しかけられることで言葉を覚え、「楽しい」「面白い」という気持ちを共感してもらうことで自己肯定感が高まります。

スマートフォン（以下、スマホ）のゲームや子育てアプリなども充実していますが、子どもがスマホを使用する際は、眼の健康に関し、気をつけないといけない点があります。

眼の機能
①見たいものに視線を合わせ見続けること
②ピントを合わせること
③見たい方向に目を動かすこと

1.目の機能の発達を妨げる

スマホの画面では、眼球が動く範囲が限られるため、眼の機能の発達を妨げる。

2.近視の要因となる

見る対象との距離が30cm未満であることや、30分以上連続し近くを見続けることで進行する。

3.昼夜逆転の要因となる

ブルーライトで、生活リズムが崩れやすくなる。ホルモンが乱れ、子どもの心身の発達を妨げる。

対応として

使用時間を決める、寝る前の2時間はスマホを使用させないなど、家庭でのルールを決めましょう。

子どもの心の発達と眼の健康を守るため、
子どもとのコミュニケーションを楽しみましょう。

【お問い合わせ】　福祉部　健康支援課　保健予防係　☎098-945-4791

訪問　泊まり　通い

西原町初小規模多機能型居宅介護事業所（にしばる）
(福)乙羽会 グリーンハウス西原
建設地：西原町字小那覇218番地
H31年度開設予定
・ケトン食・薬膳食
▶ 相談応じます。
開設準備室　☎944-3266
準備室 室長 外間千賀子
西原町字翁長 562-1 102 号

65歳以上の方へ

予防接種の接種期限がせまっています！
（高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌ワクチン）

～予防接種を希望される方は、事前に医療機関へ予約のうえ、早めの接種をお願いします～

高齢者インフルエンザ予防接種：令和2年2月29日まで

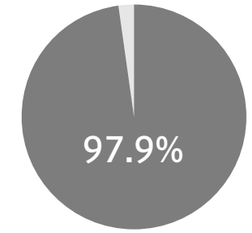
■ **対象者：予防接種をする時点で65歳以上の方**　■ **自己負担額：1,000円 ※1**
■ **実施医療機関：町指定医療機関 ※2（指定医療機関以外で接種を受けた場合は全額自己負担）**

※個別の通知はありません。予診票 は医療機関に準備されているものをご使用ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種：令和2年3月31日まで

☑ 肺炎による死亡者の約98%は**65歳以上**の高齢者です。

☑ **『肺炎球菌』**は、日常でかかる肺炎の原因菌で最も多い菌です。
肺炎球菌はからだの抵抗力が低下している方がかかると重症化しやすい感染症です。



厚生労働省　人口動態統計（確定数）2017年より

■ **対象者（下記に該当し、今までに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのない方が対象です）**

① **65歳になる方**（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの方）
② **70歳以上になる方**（昭和24年4月2日以前に生まれた方）
③ 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能に、日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活活動がほとんど不可能な程度の障がいがある方（身体障害者手帳1級程度の方。）

■ **自己負担額**　4,000円 ※1
■ **実施医療機関**　町指定医療機関 ※2
（指定医療機関以外で接種を受けた場合は全額自己負担）

※**西原町発行の予診票が必要**です（高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種）
お持ちでない方は健康支援課までお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種　高齢者インフルエンザ予防接種

接種に必要な物

① **本人確認ができるもの**（健康保険証や運転免許証等）
② **健康手帳など**、接種の記録ができる物

※1 生活保護受給の方は自己負担額が免除。接種を受けるときは「被保護証明書」を医療機関へ提示してください。
※2 下記へお問い合わせください。ホームページでも確認できます。

【お問い合わせ】　福祉部　健康支援課　保健予防係　☎098-945-4791