

# ほけんだより 10月

すんだ青空が広がる気持ちのよい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋…と言いますが、皆さんはどんな「秋」を過ごしますか？秋は実りの秋でもあります。これまでコツコツと取り組んできたことが、よい形で実を結ぶとよいですね。日中は過ごしやすいですが、朝晩はぐっと気温が下がります。体調をくずさないように気をつけましょう。



滝野小学校 保健室  
R1. 10. 3

## 目を大切にしよう！！

### ◆こんな症状はありませんか？

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い・痛い



これは目からのSOSです！！

### "目にやさしくする"って どうすればよいのかな？

#### ●目にやさしい環境●

- ・本を読んだり、勉強をするときは、部屋を明るくする。
- ・ノートや本に、直接日光が当たらないようにする。
- ・勉強をするとき、手元に影をつくらない。
- ・前髪が目にかからないようにする。

#### ●目にやさしい行動●

- ・いつも姿勢をよくする。
- ・たっぷり睡眠をとる。
- ・テレビやゲームは時間をきめる。
- ・ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩する。



### そろそろかぜに気をつけて！！

- ・生活リズムを整えて、ウイルスに負けない身体の手つけましょう！
- ・気温にあわせて衣服を調節しましょう！
- ・手洗い・うがいを心がけよう！



#### ◆9月の感染症

・溶連菌感染症……………1人

#### ◆9月の保健室利用状況

けが	で利用した人	30人
びょうき	で利用した人	18人
合計		48人

### こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった！

振り回していた棒があたった！

指で目を突いた！

#### ＼目のケガにはこんなキケンも／

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる



#### ＼こんな時はすぐに眼科へ／

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える

見えない

ところが

目が痛い

