



ほけんだより 10月

令和6年 10月3日
大道小学校 保健室

あさゆう にっちゅう きおんさ おお たいちゅう くず ふん しき
朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人も増えてくる時期です。

ほんこう か ぜ しょうじょう たいちゅう くず じどう ふん きおん へんか おお あき
本校でも、風邪症状や体調を崩している児童が増えてきました。気温の変化の大きい秋は、からだの

ちようせつきのう くず びょうき たたか ちから よわ か ぜ しょうじょう えいよう すいみん じゅうぶん
調節機能が崩れ、病気と闘う力が弱まり、風邪などの症状がでやすいようです。栄養・睡眠を十分とる

などして、^{たいちゅうかんり}体調管理を^{おこな}しっかり行いましょう。

10月のほけん目標: **目を大切にしよう!!**

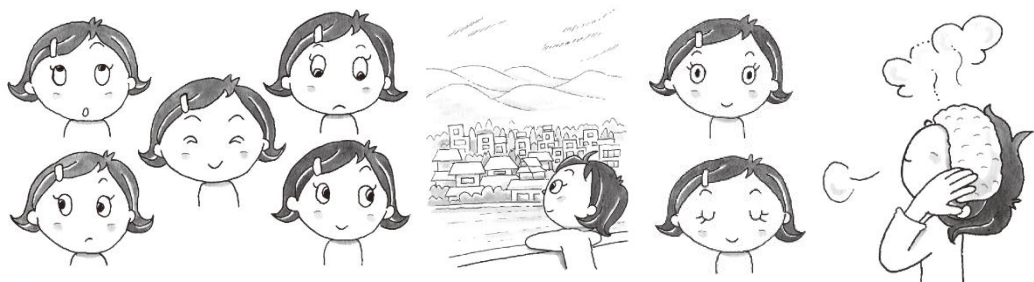
10月10日は… 目の愛護デー

疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/>	目がかすむ
<input type="checkbox"/>	目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/>	目が乾く
<input type="checkbox"/>	目が赤い
<input type="checkbox"/>	目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	目に異物が入っている 感じがある
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	頭痛がする
<input type="checkbox"/>	吐き気がする
<input type="checkbox"/>	肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは、「大切にしよう」という意味です。自分の生活を見直し、目を大切にできているか、おうちの人と一緒に考えましょう。



👁️ 目が疲れたら…

- ・目を動かそう。
- ・まぶたをききをしよう。
- ・遠くを見よう。
- ・目をあたためよう。



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…

ものもらい: まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりかゆみも出ます。

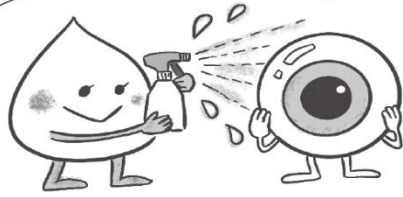
結膜炎: 白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。

予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう!!!



涙の働きってなあに？

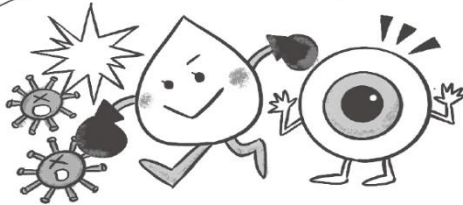
目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



菌の侵入や感染を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になります。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中しているときと同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

