



保健だより

2015年 10月

宇栄原小学校

保健室



澄んだ青空が広がり朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋・・・と言いますが、

皆さんはどんな秋にしたいですか？

自分なりの「○○の秋」を見つけましょう。

風が気持ちよく、過ごしやすい季節ですが、朝夕は気温が下がります。洋服で、調節して体調を

くずさないように気をつけましょう。

また、疲れがたまらないうちに、早めに体を休めることも大切です。

* 10月の保健目標 *



目の健康

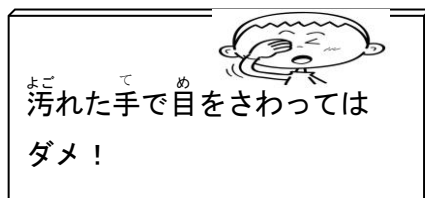
目の健康について考えよう

ふだんから目を大切にしよう！



長い前髪注意！

目を傷つけます。



汚れた手で目をさわっては
ダメ！



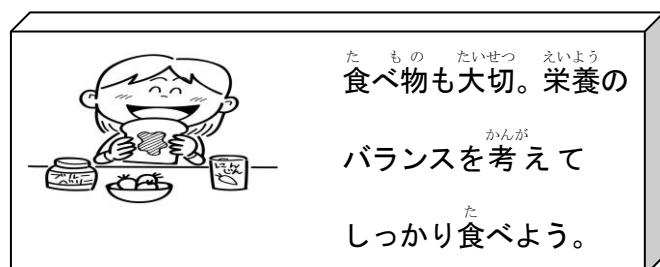
読書や字を書く時は手元と

部屋の明るさに注意！



乾燥注意！

乾いた目は疲れ
やすくなります。



食べ物も大切。栄養の

バランスを考えて

しっかり食べよう。

目の健康チェック

次の項目で、長い時間続く症状が5つ以上あれば要注意！！お医者さんに相談しましょう。

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目やにが多く出る | <input type="checkbox"/> 何もしていないのに涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 視界がかすむ | <input type="checkbox"/> 光がまぶしく感じる | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |

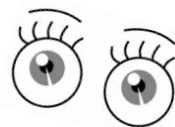




たいせつ

め

大切な目をいたわりましょう～



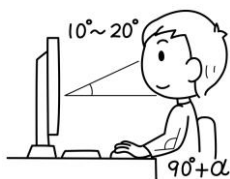
がつ

か

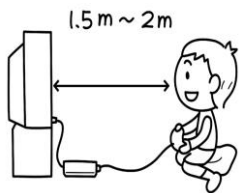
め

あいご

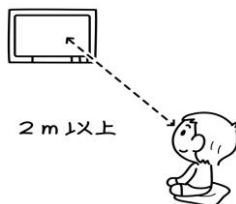
10月10日は目の愛護デー

がめん うえ み お
画面をやや上から見下ろすいち すわ ひじ かくだ
位置に座る。肘の角度にもちゅうい
注意する。ねころ せなか まる
寝転んだり、背中を丸めたり

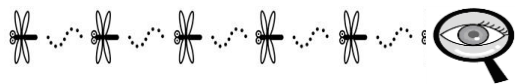
しないできちんと座って

よ
読もう。

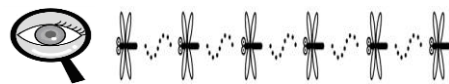
1.5m～2m

コントローラーのコードが
のびきるくらい離れる。

2m以上

がめん たいかく ばいいじょうはな
画面の対角の5倍以上離れ、め がめん たか おな
目と画面の高さが同じになる
ようにする。

目のケガの応急手当



*ゴミが入った

せいけつ ようき すいどうすい い
清潔な容器に水道水を入れ、すいちゅう
水中でまばたきをする。

とれにくければ、大人の人に

ぬ めんぼう と
濡らした綿棒で取ってもらう。

*薬品が入った



すいどうすい など 10分くらい

あら なが
洗い流す。

ぬらしたタオルで冷やしながら病院へ。

め はい やくひん じきん
目に入った薬品も持参する。

※取れない時は病院へ

*打撲

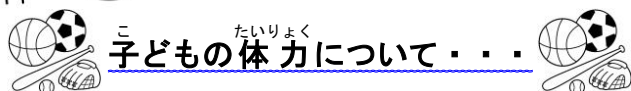


ぬらしたタオルなどでそっと

ひ
冷やす。きぶん わる とき よこ む あんせい
気分が悪い時は横を向いて安静にする。

※見え方がいつもと違ったらたら病院へ

※必ず病院へ



子どもの体力について・・・

体力をつける事で、子どもは風邪をひきにくくなったり、風邪をひいても回復が早くなります。

また、物事に取り組む時の集中力や粘り強さもつきます。近頃は車社会が発達し、昔より、体を動かす機会が減っています。また、防犯上の問題から、外で遊ばせるのを控えるようになってきました。

このような現代ですから、意識して子どもに運動する機会を与える事が重要です。遊んでいるうちに暑くなったら服を脱ぎ、寒くなったら服を着るという衣服の調節も、子ども自身で行えるようにできたらいいと思います。秋休みを利用してスポーツの秋を楽しんでみては、いかがでしょうか。