

10月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R7.10.1

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、なにをするにも気持ちのいい季節がやってきました。しかし、季節の変わり目は寒暖差が大きいことも多く、体調を崩しやすいです。上着など服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

目を大切にしよう

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、ピントを調節しています。長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなったり視力の低下にもつながったりします。パソコンやゲーム、スマートフォンを使用したり、読書をしたりするときは、こまめに目を休ませましょう。

10月10日は
目の愛護デー



<目が疲れたときは・・・>

・遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木などの緑を見るのがおすすめです。

・目を温める

目の周り（まぶた）にホットタオルを当てると目の周囲の血流がよくなります。

リラックスできる効果もあり、目の緊張がほぐれます

・目の体操をする

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見るのもいいです。



～スマホやタブレットの使い過ぎに注意～

スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、ピント調節が上手くできなくなることがあります。

⚠️ このような症状が出たら注意です！

- ・スマホやタブレットを見た後遠くを見るとぼやける。
- ・夕方になるとスマホやタブレットの画面がぼやける。
- ・目が充血する。
- ・目が乾く。



1時間に1回は休憩し、
スマホやタブレットの使い
過ぎに気を付けましょう！

感染症予防に努めましょう



本校では9月上旬から溶連菌感染症と診断される児童が見られます。また、最近では新型コロナウイルス感染症と診断される人も出てきています。感染予防には手洗いや咳エチケット（マスク着用）が有効です。毎日の健康観察と基本的な感染症対策にご協力をお願いいたします。

薬は水かぬるま湯で飲みましょう

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。

10月17日から23日は



秋の花粉症対策

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら、原因の植物に近づかないようにし、マスクや花粉症用メガネをしたり、帰宅後はうがいや洗眼、衣服についている花粉落とすなどの対策を取りましょう。

色覚検査について

色の見え方が心配な場合は、目の健康相談として色覚検査を行うことができます。学校生活での配慮や将来の進路の参考になります。希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。



～10月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー	10月15日（水）
清潔調べ	10月16日（木）

