



渡瀬小学校 保健室
令和6年
10月1日(火)



2学期の大きな行事の一つである運動会練習、毎日頑張っていますね。みなさんの一生けん命なすがたは、とても輝いています。本番もがんばってくださいね。応援しています。でも、健康な体があってこそその活動です。体調が悪くなってしまうたり、困ったことがあるときは、いつでも保健室に来てくださいね😊

すっかり秋らしい空気になってきました。季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがい・換気・服の調節など、自分にできることをしっかり行いましょう。10月も元気に過ごしましょう。

10月10日は『目の愛護デー』 目を大切にしましょう👁️



どんなはたらきをしているのかな？

- まゆげ・・・汗が目に入らないようにする。
- まつげ・・・ごみが入らないようにする。強い光が直接目に当たらないようにする。
- まぶた・・・まばたきをして、目を涙でうるおす。
- なみだ・・・目に栄養をとどける。細菌から目を守る。

タブレットを使うときに気をつけることは？



ドライアイとは？

スマホやゲームをしていて、長時間画面を見続けると、まばたきの回数が減ります。すると、涙の量が少なくなり、目が乾燥して「ドライアイ」になります。また、睡眠不足などの生活習慣の乱れも、ドライアイの原因になります。

ドライアイのセルフチェックをしてみよう。

- 10秒間まばたきせずに目を開けていられなければ
- ドライアイの可能性が高いといわれています。
- 10秒間、目を開けていられるか試してみましょう～!!



ほう 放っておくとどうなるの？

そのままにしておくと、目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れます。また、目の感染症にもかかりやすくなります。ドライアイを「気のせい」「たいしたことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特に、コンタクトレンズを使っている人は、ドライアイになりやすいので要注意です!!



よぼうほうぼう 予防方法は？

- ・目が疲れたらひと休みしましょう。
- ・30分に1回は遠くの景色をながめて、目を休めましょう。
- ・タブレットやスマホの画面と目の距離は30cm離して、正しい姿勢で電子機器を使いましょう。
- ・寝る前にスマホやタブレットを使わないで、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- ・コンタクトレンズを使っている人は、定期的に眼科受診をしましょう。

ねまえ
寝る前のブルーライトで
ねむ
眠りにくくなります



..... 保護者の方へ

かぜ・インフルエンザ対策を

秋ごろから注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。この時期は、急に寒くなったり、暑くなったりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけてください。

さらに、冬になると、ノロウイルスなどの胃腸炎も流行してきます。地域の感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いうがいなどの感染症対策をお願いします。



受診のおすすめをもらったら

健康診断の結果、異常や病気の疑いがある児童には、受診のおすすめを配付しています。大きな病気が隠れている可能性もあるので、早急に受診してください。また、お歯に関しては歯科医院に行かないと治りません。**お子さんの将来の健康のために今が肝心です!!**受診のおすすめをもらったら、必ず受診をお願いいたします。



身近な薬と健康について

ここ数年で、ドラッグストアやコンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。その身近さのあまり、「薬があれば健康でいられる」と考えて、頼りすぎてしまう人もいます。

薬はあくまでもサポートするためのものです。医薬品を正しく使用することの大切さについて、10月17日~23日の「薬と健康の週間」を機会に、お子さんとご家族で話題にしていだければと思います。

