

すくすく

第12号 荻町小学校保健だより 平成27年10月6日(火)

10月保健目標
目を大切に
しよう

朝と晩は、涼しいを通り越して寒いぐらいの季節になってきました。この時期は、気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。荻町小学校でも、風邪の児童が少しずつ増えてきています。今週末の学習発表会に向けて、子どもたちは一生懸命に練習をしています。本番で力を発揮できるように、健康面から応援していきたいと思っております。衣服の調節や、手洗い・うがい、汗の始末など、ご家庭でもこれまで同様声をかけてくださればと思います。

だんだんと寒くなってきました
今からは始める **かぜ予防**

- ・衣服の調節をしよう
- ・外から帰ったら手洗い・うがいをしよう
- ・よく食べ、よく体を動かす、よく寝よう
- ・ストレスをためないようにしよう

10月10日は **目** の愛護デー **目** にやさしい生活を

わたしたちが大切な **目** を守っています

- まぶた 開いて目を守る
- まゆげ おでこから流れる汗をふせぐ
- なみだ 目の乾燥をふせぐ
- まつげ 目にゴミやほこりが入らないようにふせぐ
- まぶた 目の乾燥をふせぐ
- まぶた 目に酸素と栄養をあたえる

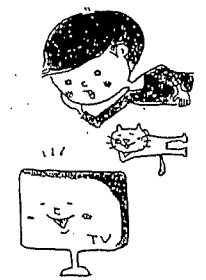
ドライアイにご注意を！！

ドライアイは、涙の不足などが原因で目の表面に傷や障害が生じる病気です。

子どもたちの日常にも、原因となることがたくさんあります。例えば、パソコン・スマートフォン・ゲーム・テレビなどの画面を長時間見続けることによるまばたきの減少、エアコンによる空気の乾燥などです。人は1分間に20～30回まばたきをしますが、画面を見続けているときは、その数が4、5回に減ってしまいます。

30分画面を見たら10分休む、画面を見ているときは意識してまばたきをするなど、目を大切にしてほしいです。

目がつかれてしまう生活…心あたりはありますか？



☆横になって、見上げるようにテレビを見ているいませんか？



☆ノートに目が近すぎたり姿勢が悪くなったりしていませんか？



☆暗いところで本を読んでいるいませんか？



☆夜更かしして、睡眠不足になっていませんか？

ズキズキ 氷水で キン☆

目がズキズキ痛い、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ショボショボ 1分、チン☆

目がかわく、ショボショボする…そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。