

ほけんだより

2020. 10.9
北明小学校
保健室

10月の保健目標：目を大切にしよう

人間が「見る」ことができるのは、目と脳と一緒に働いているからです。脳から出る神経のうち、3分の1が目と関係する神経だそうです。そのため、脳の発達には目から入る情報が欠かせません。人間は、「目」（視覚）からの情報が約80～90%といわれています。くっきりと見えることは、普段の生活を送るにも必要ですが、脳の発達にもつながるということです。目を大切にする生活をし、視力検査で視力がB・C・Dだった人は、一度、眼科を受診しましょう。

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

洗っていない手で目を触らない

こんな症状はありませんか？ チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんな目のSOS

使いすぎだよー
疲れてるよー
休みたいよー

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしくないのは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ。
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がぶくなるよ。まばたきがへって、目がかわくよ。
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ。

朝晩・日中の 気温差に注意

1日の気温差が10度以上となることもあります。脱ぎ着がしやすい上着で、調節をするようにしましょう。早ね・早起き・朝ごはん、運動会に向けてしっかり体調管理をしましょう。

～～保護者の方へ～～

子どもは目にトラブルがあっても、自分では気づくことができずそのままになってしまうことがあります。目を細めて見る、片目をつぶって見る、まばたきが多いなどの症状があったら注意が必要です。おじさんのようすを、時々注意してみてください。

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

●●●保護者の方へお知らせ●●●

＊「白石町子どもインフルエンザ予防接種費用助成」があります。＊

白石町では、インフルエンザのまん延防止と子育て世帯の負担軽減を目的に、インフルエンザワクチンの接種者に対して、費用の助成があります。

対象者：町内に住所を有する0歳から中学3年生
実施期間：令和2年10月1日から12月31日
助成金額：0歳から12歳までは、
1回目1000円、2回目1000円
助成手続き：事前に医療機関に予約し、
予診票に保護者署名を行う。

その他：やむを得ず対象の医療機関以外で接種された時は、役場での手続きが必要です。

詳しくは、広報しろいし10月号をご覧ください。ほけんだより裏面に、対象となる医療機関を載せていますので、参考にしてください。