

# ほけんだより 10月

R3. 10. 5  
白石町立北明小学校  
保健室

10月に入りました。まだまだ暑い日が多いですが、朝晩はだいぶ寒くなってきました。気温の変化がはげしいせいか、北明小でも体調が悪くなり保健室に来る人が増えています。今月は、1. 2. 3. 4年生の修学旅行も予定されています。とても楽しみです。早ね・早起き・朝ごはん、しっかり体調をととのえて、元気に参加できるようにしましょう。



10月10日は、目の愛護デー

こんなことに気を付けよう！

10月は、脱ぎ着しやすい上着を持ってきておくとうべんりです。気温に合わせて上手に服装を調節しましょう。

勉強したり、本を読んだりするときは、部屋を明るくして正しい姿勢を心がけよう



テレビや動画を見る時や、ゲームをする時は30分に一度は、休けいをはさもう



夜はぐっすり眠って目を休めよう



前がみは目にかからないようにしよう



## 目のギモン

どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

**A** 光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



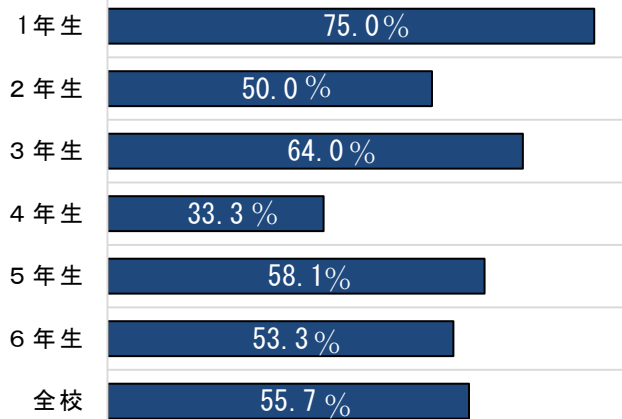
Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



がつしりょくけんさ しりょく ひど らがんしりょく  
**9月視力検査で視力がAだった人(裸眼視力)**



**保護者様へ**

学校で行う視力検査には、黒板の文字を十分に見ることができる視力があるかを調べるという目的があります。視力がB、C、Dだった場合、黒板や教科書ノートの字や絵などがよく見えず、勉強に影響が出ている可能性があります。眼科医に相談し、必要があれば治療や眼鏡着用を検討されてください。



おぼ 覚えておこう！ ただ めくすり かた  
**正しい目薬のさし方**

①



さす前には手を洗います。

②



ようき さき め  
 容器の先が目や  
 まつ毛にあたらな  
 いように注意！

かお うえ む して  
 顔を上に向けて、下まぶたを  
 軽く引いてさします。

③



め 目からあふれた  
 めくすり  
 目薬はティッシュ  
 でふこう

めくすり  
 目薬をさした後は、目を閉じ  
 て1分ほどじっとします。

み ちか どう ぶつ から う つ る **感染症** に 注意 /

げん き 元気に見えるペットも体の中に病気のもとを持っていることがあるので、ペットとのふれ  
 あい かい 方 に 注意 しまし しょう。



くち なか ひょうき  
 ペットの口の中には、病気のもとが  
 あります。口うつしでエサをあげたり、口をな  
 められたりすることで、病気がうつります。

なか ひょうき  
 ペットがつめをなめ、つめの中に病気のもとが  
 ついていることがあります。そのつめで引か  
 かれることなどでうつります。



ひょうき  
 病気のもとが混じったペットのフンをさわ  
 り、その手で自分の口などをさわることで、うつ  
 ります。



◎ せわをしたあとは手を洗い、異変を感じたら早めに病院へ行きましょう ◎