

ほけんだより 10月

神崎市立神崎小学校保健室 2019. 10月号

昼間はまだまだ暑い陽ざしですが、朝夕は肌寒く感じるようになってきました。

季節の変わり目で体調を崩してかぜをひいたりする人も多いようです。上手に衣服の調節を

して、天気の良い日は外で遊び、元気な体をつくりましょう。遊んだあとは、手洗いをして清潔なハンカチでふきましょう。

10月10日は目の愛護デー

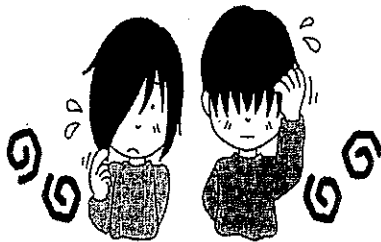
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



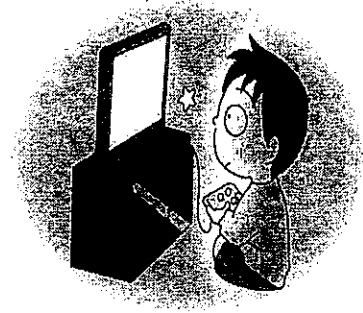
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



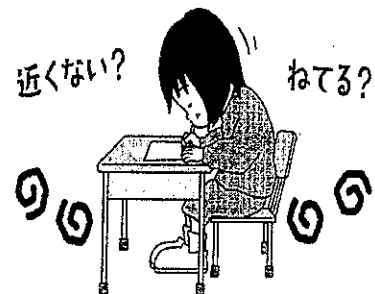
切ったり、とめたりして
目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

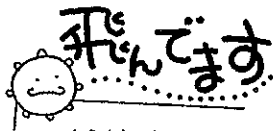


まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



秋にも花粉!? ハウスダストって? 花粉



かふんしやう

花粉症と言えば春のスギ、ヒノキのイメージが強いですが原因となる花粉が飛んでいます。花粉の

おもな原因は、空き地などに繁殖する雑草で、キク科のブタクサやヨモギ、イネ科のガモガヤが

たいひやうてき

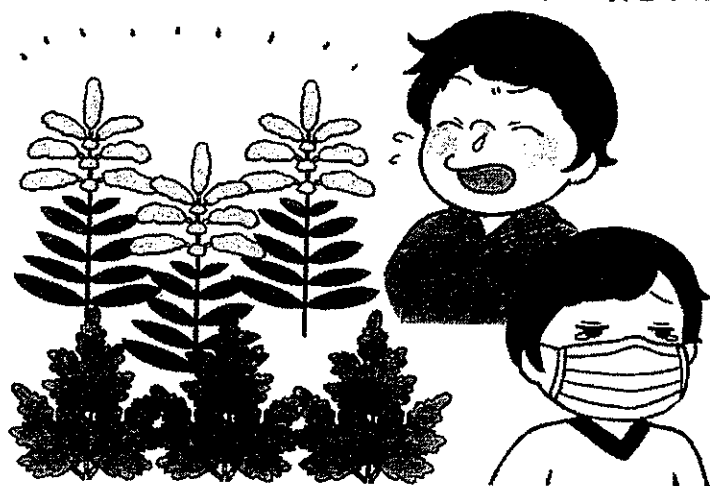
代表的なものです。また、ダニは夏に繁殖しますが、秋になると一斉に死んで死骸やフンが増加し、

ハウスダストによるアレルギー性の病気が増えます。



花粉症対策の基本は
とにかく花粉を避けること!

秋にもあります 花粉症



こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼

とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように注意しよう

症状が悪化します

かぜだか花粉症だかわかんない!
もうぐちゃぐちゃ...

