

ほけんだより

あさばん すず すこ あき け はい かん
朝晩が涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたね。ス
ポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と、何をするにもよい季節です。これまででき
なかつたことや、やってみたかつたことにチャレンジしてみましょう！

その不調はつかれ目のサインです！

10月の保健目標
目を大切にしよう



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

➡つかれ目にはホットタオルがおすすめ！

ホットタオルで目元を温めると、目の周りの筋肉がほぐれてすっきりしますよ。保健室では40℃くらいのお湯でタオルをぬらしています。自分で作る時は触っても熱すぎない温度のお湯を使いましょう。



➡目が痛い時は冷たいタオルで冷やそう！

目がズキズキ痛い、充血している、目の周りが熱っぽい時は、冷たいタオルで冷やしましょう。保冷剤や氷は目が冷えずぎてしまうので、冷たさが足りないときは氷水でタオルをぬらしましょう。

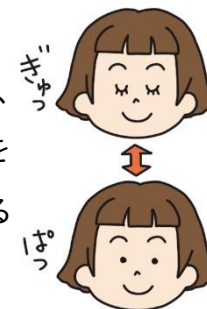


め 目がかわいた時は、ゆっくりとまばたきしてみよう

まばたきには、目の表面がかわかないように、水分（涙）でぬらす働きがあります。

私たちはいつも自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなります。

目をやさしく閉じ、ゆっくりと開けることを繰り返して、目をうるおしましょう。



10月の保健行事

1～10日 体重測定…各学部
2日(木) 歯科検診…小・中学部
14日(火) 内科相談…希望者



薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど
効果がある?

副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫?

変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



どうする? 目にゴミが入ったとき

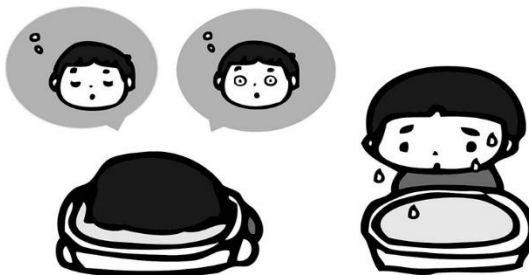
絶対に目をこすらない



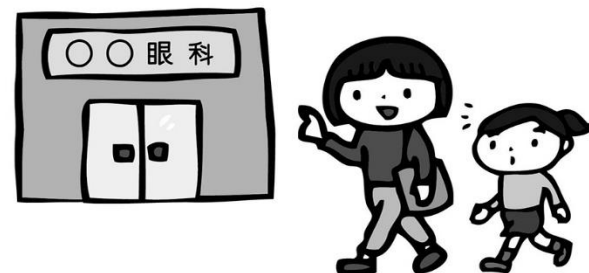
小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



保護者の方へ 感染症について

夏休み明け検診時に、福井赤十字病院 渡邊先生より「現在、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行し始めています。マイコプラズマ肺炎やRSウイルスに感染された方もいて、季節性と言われていた疾患が季節関係なく発生するようになっていきます。インフルエンザの場合、小児の予防接種は2～4週間の間隔を空けて2回打つ必要があるため、接種を考えている方は早めに打つことをお勧めします。」とお話がありました。

9月はかぜ症状で2,3日続けて休むお子さんがどの学部にもいました。引き続き登校前の健康観察をしていただき、状況に応じて早めの受診をお願いします。