

10月 健康だより

令和6年10月8日
維和小学校保健室
高丸

おうちの方といっしょに読みましょう。

だんだんと秋が深まってきています。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋と楽しみもたくさんありますね。

これから寒暖差が出て体調をくずしやすい時季になります。元気いっぱいにごさるよう、朝・昼・晩で衣服を上手に調節しましょう。また、インフルエンザが流行していますので、手洗い・うがいなども忘れずにしましょう。

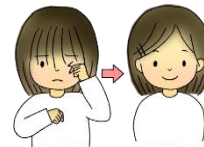
目にやさしい生活をするために

みなさんは、目を大切にしていますか。スマートフォンやゲーム機など、なにかと目を使う機会が多い現在、近視になる小中学生が年々増えてきています。

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしていきましょう。

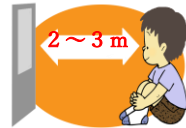
①前髪が目にかからないように、短くしよう。

- 前髪が目にかかっていると視力低下につながるだけではなく、髪の毛で目を傷つけてしまうことがあります。



②ゲームやスマホ・タブレットをしすぎないにしよう。

- 時間を決めましょう。(ぜひおうちの人とルールを決めましょう。)
- テレビから2～3m以上はなれて見ましょう。
- 30分に1回は休憩をとりましょう。



③勉強するときは机から30cm以上目をはなそう。

④テレビやスマホ・タブレットをみる時、本を読む時、ゲームをする時などは部屋の電気をつけよう。

⑤バランスの良い食事、目に栄養を届けましょう。

⑥目を休ませるために、しっかり睡眠をとろう。

⑦目にごみが入ったら、手でこすらずに流水で洗おう。



目の健康に大切な「ビタミンA」の多い食べ物

かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体の中で必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を守りましょう。



目の応急処置について

① ゴミや液体、粉状のものが入ったとき

こすってはいけません。水道の水でよく洗い流します。それでもとれない場合は、眼科へ行きましょう。



② 強くぶつけたとき

ガーゼやハンカチを冷水でぬらし、まぶたの上から打撲したところを冷やします。もし、メガネのレンズが割れて、まぶたと眼球から出血があるときは目をこすらないようにします。鼻血が出て、血液がのどの奥や口の中にたまった時は、吐き出し、血液は飲みこまないようにしましょう。鼻水・鼻血が出てても強く鼻をかむことはしないようにしましょう。そして、すぐに眼科医を受診しましょう。



保健室の先生に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にある「保健室ポスト」に入れてください。右のQRコードからでもいいですよ!!

(維和小学校 ほっこり おはなし場)

