

ほけんだより

10月

〈10月の保健目標〉

めを大切にしよう

令和7年10月
佐敷小学校
保健室 岩田



いよいよ運動会が近づいてきました。毎日練習をがんばっているみなさんを見て、とても嬉しく思っています。しかし、感染症がちらほらと出ています。当日まで体調管理に気をつけて元気いっぱいに運動会を迎えましょう。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかい
てケガをさせる危険があります。



朝食は
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性があります。



前日は
よく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



準備運動は
しましたか？

急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

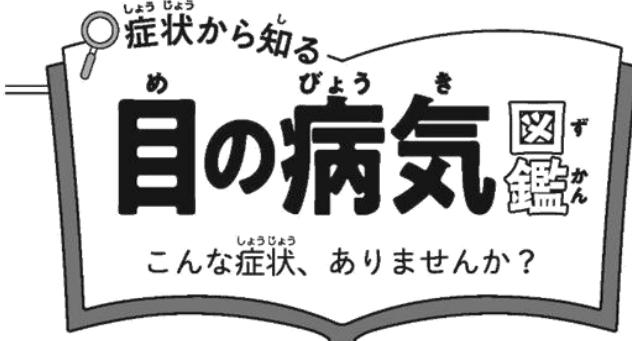
こんな感染症が発生しています

新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	マイコプラズマ感染症
<p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> 強いのどのいたみ 発熱・さむけ せき 頭痛 だるさ 	<p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の高熱 関節痛、筋肉痛 食欲がなくなる 	<p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> せき 発熱 倦怠感 頭痛 
<p>発症後5日を経過し、かつ症状が軽快し て1日を経過するまで</p> <p>出席停止</p>	<p>発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を 経過するまで</p> <p>出席停止</p>	<p>症状が軽快するまで</p> <p>出席停止</p> <p>→病院に登校可能日を尋ねてください。</p>

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれています。「愛護」とは、大切にしようという意味です。毎日休むことなく働いている私たちの目ですが、実はいろいろな病気になる可能性があります。どんな病気が現れやすいのかを知って、予防に取り組んでみましょう。



目が乾く、シバシバする

それは…> **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

症状の一例

- | | | |
|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 目が乾く | <input checked="" type="checkbox"/> 目の疲れ | <input checked="" type="checkbox"/> 違和感（ゴロゴロする） |
| <input checked="" type="checkbox"/> かすむ | <input checked="" type="checkbox"/> 涙が出る | <input checked="" type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 眩しい | <input checked="" type="checkbox"/> 痛い | など |

蚊や糸のようなものが見える

それは…> **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊している看見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことが多い。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるので、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは

ほど
さよ
つ
あ
程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ

目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもあります。



メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を

合っていないものを使っていると、目に負担がかかりてしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

