



〈10月の保健目標〉  
め たいせつ  
目を大切にしよう

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付けて元気いっぱいに運動会を迎えましょう。

# ケガを防ごう！

運動前にチェック！

**爪は切っていますか？**

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だけ動けません。

**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もあります。




**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"> <li>強いのどのいたみ</li> <li>発熱・さむけ</li> <li>せき</li> <li>頭痛</li> <li>だるさ</li> </ul> 	<p>〈主な症状〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>38℃以上の高熱</li> <li>関節痛、筋肉痛</li> <li>食欲がなくなる</li> </ul> 	<p>〈主な症状〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>せき</li> <li>発熱</li> <li>倦怠感</li> <li>頭痛</li> </ul> 
<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 <b>出席停止</b></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 <b>出席停止</b></p>	<p>症状が軽快するまで <b>出席停止</b> →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わかって、予防に取り組んでみましょう。

症状から知る

# 目の病気

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

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
- ☒ 目が乾く
  - ☒ 目の疲れ
  - ☒ 違和感（ゴロゴロする）
  - ☒ かすむ
  - ☒ 涙が出る
  - ☒ 目が赤い
  - ☒ 眩しい
  - ☒ 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ように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ほとんど。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ため、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは  
程よい距離で付き合おう



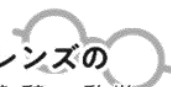
画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

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、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

目が赤くなる、かゆい

それは… **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは… **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではない問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近では問題になっています。

