

元気のたね

高森中央小学校 保健室
令和5年9月28日 No. 12
文責：内野



朝夕は秋らしい風が吹き、過ごしやすくなってきましたね。
外遊びは目の健康にも役立ちます。体をたくさん動かして
元気いっぱい遊びましょう。

かつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

☆ 正しい姿勢を
心がけよう

☆ えんぴつの持ち方に
気をつけよう

☆ 目を大切にしよう

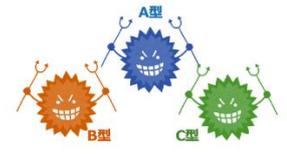
やってみよう **のストレッチ**

Point
肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

ス マホヤ本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

インフルエンザに気をつけましょう



高森町でインフルエンザが増えてきています。

- 【飛沫感染を防ぐためにマスク着用と換気】
 - 【接触感染を防ぐためにこまめな手洗い】
- 感染拡大防止を心がけましょう。

そして、周りの人を大切
にする温かい心を引き続き
育てていきましょう。



【症状】
突然の発熱、関節痛、咳、のどの痛み、だる
さ、鼻水、鼻づまりや頭痛など

インフルエンザに有効な薬は、
症状が出てから
48時間以内に
服用を開始することで、
発熱期間は通常1~2日間短縮され、鼻や
のどからのウイルス排出量も減少します。
*早めの受診を心がけましょう。

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



原則) 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

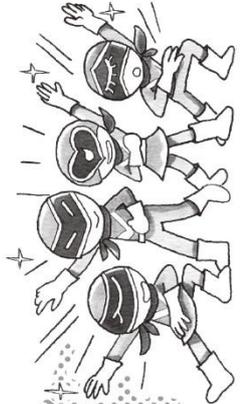


発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

私たちが

まめに



まぶた

私は

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



まゆげ

僕は

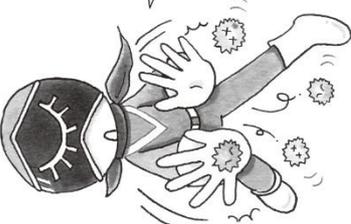
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



なみだ

私は

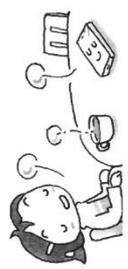
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



まつげ

オレは

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

10月10日は

目の愛護デー



疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている
- 感じがある
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チエックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。