

ほけんだより 10月

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和3年10月1日
裏面も御覧ください。

朝晩はずいぶん涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。この時期は、急激な気温の変化で体調を崩しやすい時期です。いつも以上に体調に気を付け、体調を整えるために、衣服の調節、十分な睡眠、バランスの良い三度の食事を摂るように、御家庭の御協力をお願いいたします。



保健室からのお知らせ

① 「大規模災害時における内服薬」の交換時期です。

内服薬をお預かりしているお子さんにつきましては、10月8日（金）に、お薬の交換についてのお知らせプリント、依頼書、封筒をお配りします。秋休み明けに、必要事項を記入し、新しいお薬と一緒に提出をお願いします。

- ※1 依頼書については、前期と内容が変わらない場合は、一番下の「変更なし」のところに○をお願いします。変更がある場合は、朱書きで訂正をお願いします。
- ※2 今お預かりしている薬は新しい薬をお預かり次第、返却いたします。
- ※3 薬の適切な保管のため、乾燥剤を入れていただくと助かります。



② 色覚検査について

色覚については治療して治すというものではありませんが色の見え方に特性があるお子さんに対しては授業中の配慮が必要になります。お子さんの見え方について気になること等がありましたら、担任又は保健室に御相談ください。（希望される場合には色覚検査を行います。）



世界手洗いの日～10月15日～



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりがゆみも出ます。

結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。

予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。



疲れ目 に さようなら

こんな目の不調は
ありませんか？



このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリ
ラックスできます。また、涙の
表面には蒸発を防ぐための油の
層があります。目元の血行が良
くなると油が出やすくなり、目
が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピ
ンと張った緊張状態です。とき
どき遠くを眺めて、筋肉をゆる
めてあげましょう。読書や勉強
の合間には、窓の外の景色を見
て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずつと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



すぎに気を付けよう！

ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかししすぎ

