

宮城県立石巻支援学校 保健室 令和元年10月4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。気温の差が激しく、風邪気味の人が増えてきているように感じます。寒いなと感じたら上着を着たり、のどが痛いなと感じたらマスクをしたり、体調が良くないときは早めに寝たり・・・しっかり自分の体調を管理しましょう。



◇保健室からお知らせ~

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7日(月)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。 10月10日(木)までに、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けると助かります。
- ② | |月 | 4日(木)は、中学部・高等部修学旅行前事前検診です。

来月、中学部3年生(11月20~22日)、高等部2・3年生(12月6~8日)の修学旅行があります。 修学旅行の前に、校医の阿部先生に健康診断をしていただきます。検診日にはできるだけ欠席しないよう御協力をお願いいたします。なお、遠方への宿泊になりますので、心配なことがある場合には、早めにかかりつけ医や主治医に御相談ください。(持参薬についてもかかりつけ医と相談の上、御準備ください。)

③健康のあゆみを返却します。

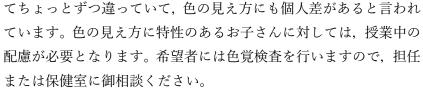
10月10日(木)に健康のあゆみを返却します。秋休み明けの10月18日までにお戻しください。

色の見え

友達と同じ写真を見ていて、青と緑の中間くらいの色を「これは 青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあることに気づく ことがあります。同じ色なのにどうしてでしょう?

ものを見たときに色を感じ取っているのが、目の網膜にある錐体

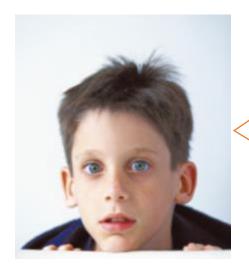
細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類あります。それぞれの細胞の数などは人によっ











男の子が忘れているものは 何でしょう?

ヒント① I分間に20回は必要です ヒント② 集中すると数が減ります

答えは『まばたき』



まばたきは、目に涙を行き渡らせる役割があります。涙には、目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面 をなめらかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

1分間のまばたきは



ふだん …… 約20回 読書時 …… 約10回

パソコンやスマホ使用時 …… 約 5 回

まばたきが減って 目が乾燥すると ドライアイに・・・

ドライアイ・チェック

- □ 目が疲れる
- □ 目が乾く
- □ 目がかすむ
- □ 目に不快感がある
- □ 目が痛い
- □ 目が赤い
- □ 目が重く感じる

- □ 涙が出る
- □ 目がかゆい
- □ 光がまぶしい
- □ 目がごろごろする
- _ _ _ _ _ _ _ _ _
- □ めやにがでる

5つ以上チェックがあったら、 眼科に相談しよう



目にやさしい生活



姿勢

正しい姿勢で



目が疲れにくくなります。

部屋。

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶしすぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。 また,読書や勉強をするときは, 頭や手の陰を作らないように,手

元を照らす 電気スタンド を使おう。



スマホゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で,ごろ寝をしながら, ずーっと続けるのは3大 NG。三つ の約束を守りましょう。

- ・適度に明るい場所で
- ・目と画面は50cm以上離す
- ・連続使用は
 - 30分~
 - | 時間程度

