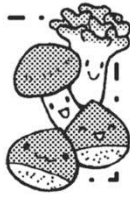


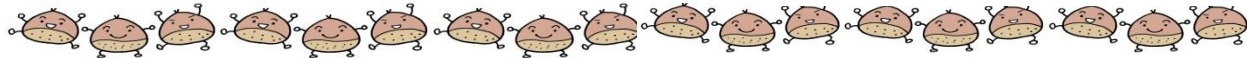


# ほけんだより 10月号



# 目にやさしい生活をしよう!

美郷北学園保健室 10月2日(月)



北郷の豊かな美りを感じさせる秋ですが、温暖差の大きい時期です。この後も地区中学校秋季体育大会や、合同宿泊学習、北郷フェスティバルと次々と行事がやってきます。栄養や睡眠を十分にとって、しっかりと体調管理をしましょう。

そして今月は「目の愛護デー」があります。この機会に目の健康について考えてみましょう!



## 10月の保健行事

| 行事               | 日時           | 時間  | 対象               | 場所  |
|------------------|--------------|-----|------------------|-----|
| ①色覚検査            | 10/13<br>(金) | 昼休み | 2年生、8年生の<br>希望者  | 保健室 |
| ②貧血検査            | 10/27<br>(金) | 2校時 | 6~9年             |     |
| ③小児生活習慣<br>病予防検診 |              | 3校時 | 4年・7年・<br>要経過観察者 |     |

※検査結果は個別に配付します。精密検査が必要な場合は速やかな受診をお勧めします。

## 目のトラブル こんな時 どうする?

目や目の周りを  
打ったとき

安静にしてひやします。



やさしく  
おさえる

洗剤や薬品が  
目に入ったとき

きれいな水で洗い流します。



きずがつく  
ので絶対に  
こすらない

ゴミや砂が  
入ったとき

きれいな水で洗い流します。



きずがつく  
ので絶対に  
こすらない

目や目の周りを  
切ったり、刺したり  
したとき

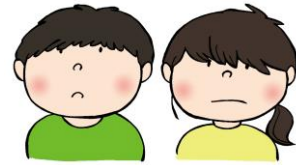
出血していたら、きれいなタ  
オルで優しく押さえます。



やさしく  
おさえる

目は一生使う  
ものです。  
「これくらい  
大丈夫」と思  
わずに、心配  
なときはその  
日のうちに病  
院へいきましょ  
う。

前がみが長くて目の  
中にはいる。



前がみが長いと、目  
をきずつけたり、ばい  
きんが入ることがあり  
ます。長くなったら、切  
るかピンでとめましょ  
う。



TV・スマホ・タブ  
レット・ゲーム・パソ  
コンを3時間以上して  
いる。



メディアの平日、  
休日の時間をお家の  
人と決めましょう。  
長時間することで、体  
のいろんなところに悪  
いえいきょうがでま  
す。



机に目を近付けて、  
字を書いている。



しせいが悪いと視力  
が下がる原因になりま  
す。字を書くときは、目  
を30センチはなすよ  
うにしましょう。



暗いところで本を読  
んだり、テレビを見たり  
する。



暗すぎでも、明る  
すぎでも、目はつかれて  
しまいます。上手に明  
るさを調整しましょ  
う。



ねる前まで、パソコンやスマホなどの明るい光  
を見ていると、その後すぐねむれても、脳はおきてい  
ます。脳が眠ることができず、その日に勉強した  
ことを覚えることができなかつたり、つかれがと  
れません。

ねる1時間前には、  
TV、ゲーム、スマホ、  
タブレットをやめるよう  
にしましょう。



こんな風にもものを見ている人は、目が見え  
にくくなっているかもしれません。目を細め  
て見ていると、それがくせになります。



気になる人  
は、早めに病院  
へいきましょ  
う。