

# 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!

前がみが長くて目の中にはいる。

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。

机に目を近付けて、字を書いている。

暗いところで本を読んだり、テレビを見たりする。

10月の保健行事				
行事	日時	時間	対象	場所
①色覚検査	10/13 (金)	昼休み	2年生、8年生の希望者	保健室
②貧血検査	10/27 (金)	2校時	6~9年	
③小児生活習慣病予防検診		3校時	4年・7年・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。

前がみが長いと、目をきずつけたり、ばい菌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。

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いきょうがでます。

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。

### 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**

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**

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**

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。

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。

**寝る前の強い光に注意!**

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。

**それは見えにくいサインかも!**

気になる人は、早めに病院へいきましょう。