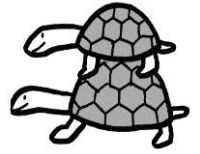




日之影小学校  
保健室発  
第6号



## 秋も水分補給でカゼ対策を！！

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給ですが、涼しくなってから忘れがちになっていませんか？水分補給は、手洗いうがいと同じようにカゼの大事な予防策です。カゼのウイルスは**乾燥を好み、湿気が苦手**です。そのため、水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すと、体内に侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。**秋も水分補給を忘れずにしましょう。**

また、本校でインフルエンザの報告はありませんが、最善の注意が必要です。予防接種を受ける場合、ワクチンによる予防効果は摂取して2週間後からになりますので、ご注意ください。

## 10月10日は目の愛護デー♪

学校病の第1位はむし歯ですが、近年急速に増加しているのは、「**視力低下**」です。子どもの遊びが変化し、以前は外遊びが多かったのに対して、家の中でメディアを使用する時間が多くなっていることが原因だと言われています。メディアを使用する際は、**時間を決めて目を休ませながら**使用しましょう。目が疲れたときは、目の体操をするのもおすすめです！

### 疲れ目チェックをしてみよう！

- 目がショボショボする
- ぼやけて見え
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- まぶたが重い、痛い



## し 知っておこう！ かぜのおもな症状 しょうじょう

くしゃみ



はなみず はな  
鼻水・鼻づまり



いた  
のどの痛み



せき・たん



はつねつ  
発熱



さむけ  
寒気



### \* 目にやさしい生活のために \*

- ① テレビやゲームの画面に近づきすぎない
- ② 宿題をするときや本を読むときは、部屋を明るくする
- ③ 前髪が目にかからないようにする
- ④ 目の休憩時間をつくる
- ⑤ 授業中は立腰の姿勢をする

