

# ほけんだより 10月

## 目にやさしい生活を

### 10月の健康目標

### 目の健康を保とう

暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。朝晩は冷え込むこともあるので、衣類の調節をして、風邪をひかないようにしましょう。

### 健康豆知識

10を横にすると、眉毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が、『目の愛護デー』になりました。

ゲームで遊ぶ時間を決めるなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。



### 目を健康に保つためのポイント

1



2



3



### 目の筋肉をほぐします

長時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、目の筋肉が緊張して疲れてきます。

近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分ほど、遠くをながめて目を休めましょう。

### バランスの良い食事で目を健康に

好き嫌いや偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意しましょう。

### 目を休ませます

目は起きている間、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんに取ることが必要です。

## 目のけがに注意！

### 部活動で



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

### 授業中・ふだんの生活の中で



けんかで殴られた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目に



ペンチで釘を抜こうとして

### ケガの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー など

### こんなけがが起っています。

- 眼瞼裂傷がんけんれっしょう（目の上が切れる）
- 眼窩底骨折がんかていこっせつ（眼球を支える薄い骨が折れる）  
眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離などの重大なけがも起っています。

### こんな時は、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。
- 目が痛い。



### 症状がなくても必ず受診

目や目の周りに物があたったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。



目のけがは、こんなふうに起ります

風邪をひく人が  
増えています！！



### 手洗い

いつ？



●食べる前



●トイレの後



●外出の後



●せきやくしゃみ  
●鼻をかんだ後

**ポイント**

手のひらだけではなく、**手の甲、指先、爪のまわり、指の間**を丁寧に洗いましょう。

### うがい

いつ？



●空気が乾燥している時



●風邪が流行している時



●外出の後  
●人の多いところに行った時

**ポイント**

まずは口の中をゆすぎましょう。その後、うがいを3～5回くり返します。

## 手洗いの方法

感染症予防の基本は手洗い  
です。正しい手の洗い方を覚え  
ましょう。



**部活の後もしっかり洗いましょう。**

風邪予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

**ポイント**



●せきやくしゃみをする時は、まわりの人から顔をそむけます。  
●しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。



●マスクは、鼻と口をしっかりと覆うように付けます。

### 換気

いつ？



●休み時間

**ポイント**

**1時間ごとに、約3分間**、窓を開けて空気の入れ換えをします。  
みんなが寒いと思ったら、窓を閉めて大丈夫です。

秋の健康診断 ～お知らせ～



学 年	検査名	日時・場所
1・2年	貧血検査	日時 11月5日(水) 14:00~ ※ 希望者のみ
2 年	小児生活習慣病 予防検診	場所 体育館 ★制服のまま検査を行いますので、体操服は必要ありません。

● **その他の検査**

2学期が始まったら、身体計測と視力検査を行う予定です。全学年行います。日時が決まったら、お知らせします。