

ほけんだより10月

諏訪小学校 保健室

朝、夕がだんだんと冷えてきて体調を崩している人はいませんか？10月半ばからは
 いよいよすわっこくんちフェスティバルの練習が始まります。体を動かすにはとても
 いい季節です。たくさん体を動かして元気に本番を迎えましょう。



めがかわく



くび、かた、こ凝り



めがかわく

上の3つは体のあるサインです。分かるかな？

答え…疲れ目のサイン

こんな症状があらわれたら目を使う作業をいったん中止し目を休ませてあげましょ
 う。

涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ～
 ヒック…。スズ…スズビツ。
 チーン！

悲しくて、くやしくて、
 たくさん泣いたとき、なぜ
 か鼻水も止まらなくなりま
 すよね。これ、どうしてか
 知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、
 涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも
 流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど
 ど涙なので、透明でサラサラ。
 何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしま
 うので、鼻からの「涙」も、目からの
 涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



～保護者のみなさまへ～

※2学期に入り学校ではビジョントレーニングに取り組んでいます。休み時間など空いている時間にできるように、各教室にビジョントレーニングのカードなどを置いています。各ご家庭でも『ビジョントレーニング』ってどんなことをやっているの?』などと話題にしてみてください。(視力測定を11月に予定しています)



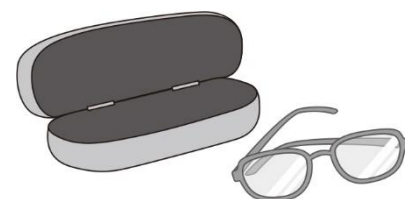
※お家に保健室で借りたけど返していないタオルや洋服類などありませんか?ご確認をお願いします。(特に靴下や保冷剤に巻く手ぬぐいなどが返却されていないものがあります。)



※1学期にお渡しした治療勧告書そのままになっていませんか。何もなかったことがほとんどですが、まれに大きな病気がかかっていることもあります。治療勧告書を受け取られた方は、早めの受診をお願いします。

【IT眼症】

スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる病気



症状

目	ぼやけて見えにくい	体	頭痛
	物が二重に見える		めまい
	目が重たい		吐き気
	目が乾く(ドライアイ)		肩や首などの凝り、痛み、しびれ

こころ イライラする
不安感、気分が沈む
ほかにも様々な病気にも…

防止するには

IT機器を使用するときは

- ・50 cm以上離れてみる
- ・50 cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさに設定をする
- ・連続で使用するのは50分以内に

他にも遠くにある目標物を決めて3分間両目で見る(1日2回)