

ホケンダョウ 10月 1スポーツの秋! 外で遊びよう! だよ!

2020年10月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ



10月10日は目の愛護デーです。

先月の眼科検診の結果はどうでしたか?

目の疲れをチェックして、疲れている人は

体操してみましょう!!

- ☐ 目がショボショボする
- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ ぼやけて見えることがある
- ☐ 目が充血しやすい
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 涙が出る
- ☐ 光がまぶしく見える
- ☐ 目やにがでる
- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 頭が痛い・頭が重い



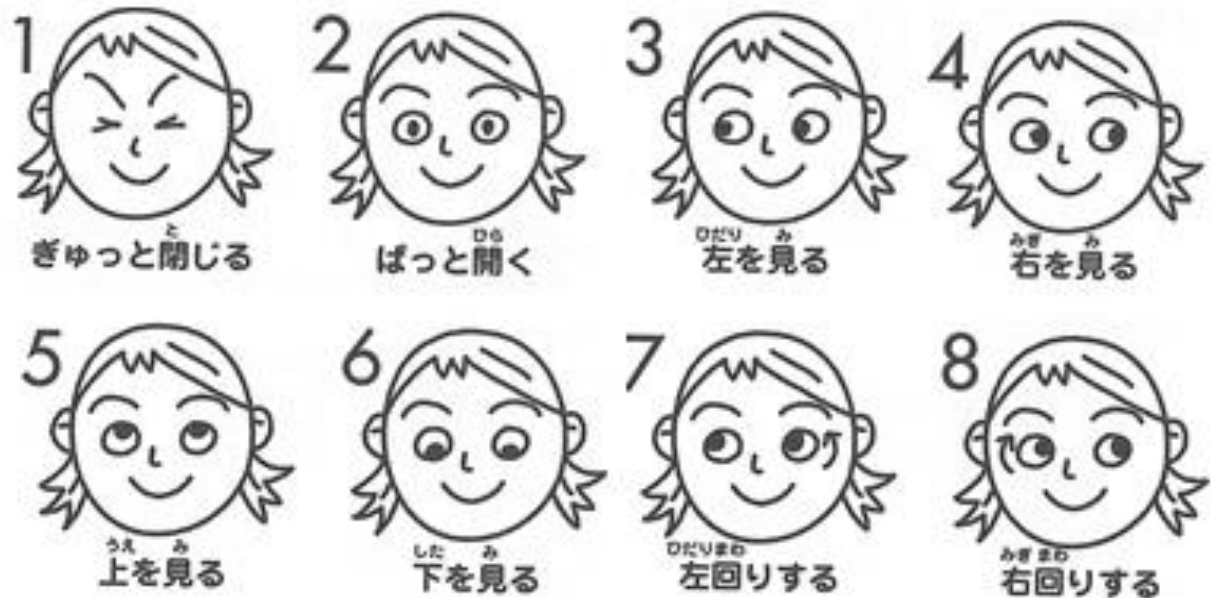
これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、はやめに目をやすめましょう。やすんでも症状がなおらない場合は、おとなの人に相談しましょう!

運動会、お疲れ様でした。たくさん練習して、無事に本番を迎えることができましたね。先生は、初めて運動会に参加しました。みなさんが元気いっぱい活躍している姿を見るのができて良かったです。今月、3年生は修学旅行、1・2年生は遠足があります。感染症予防をしっかりと楽しみましょう!

←今月号のタイトルも先月に引き続き、~~お疲れ様です~~さんが書いてくれました!(^^)!

○疲れ目すっきり! 目の体操!

1~8を数回繰り返そう!



コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入りに体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか? 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりとすると体の中に入ってくるかもしれないのです。



そこで大切なのは、やっぱりせっけんによる十分な手洗いです。手洗い+消毒で、ウイルスが目から入るのを防ぎましょう!



あら洗っていない手で目を触らない

タイトルを描いてくれる人を募集します! 保健室の吉村先生まで声をかけてください!