

ほけんぎょうじ

秋が深まると、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



目が赤くなる、かゆい

それは…

結膜炎

かもしれません



結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

現在、アデノウイルスによる流行性角結膜炎（はやり目）が出ています！
目のかゆみ、はれ、目やに、痛みなどの症状に加え、発熱をともなうこともあります。
目はかゆくてもさわらないようにし、さわってしまった手は石けんで洗いましょう。
症状が見られたら、早めの受診をお願いします。

とうげこうちゅう ちゅうい 登下校中のけがに注意！

登校中や下校中に、あわてて走ってしまい、けがをすることがあります。



☆朝は時間によゆうをもって家を出よう。

☆登下校中は走らず歩こう。

☆より道をせず、決まった通学路を通ろう。

暗くなる時間も早くなってきます。いきいきや習い事の帰り、外で遊んだ帰りは、まわりをよく見て、車に気をつけましょう。

令和7年9月30日
成育小学校 保健室

★10月の保健行事★
10月29日(水) フッ化物洗口(4年)

歯科衛生士さんによる指導です。日が近づいたら、別紙で希望調査を行います。

目が乾く、シバシパする

それは…

ドライアイ かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- 目が乾く
 - かすむ
 - 眼睛が痛い

- 目の疲れ
- 涙が出る
- 目が赤い

- 違和感（ゴロゴロする）
- など

10月8日は
骨と
関節の日



プールが終わり、講堂や蒲生グラウンドでの体育が始まりました。

プールでのけがに比べ、ねんざや骨折など大きなけがにつながることがあります。次のことに気をつけましょう。

- ①サイズのあったくつ、上ぐつをはく。
- ②じゅんび運動をていねいに行う。
- ③早寝早起きをして、集中力を高める！