



令和7年9月30日  
せいいくしょうがっこう 保健室  
成育小学校 保健室

秋が深まってくると、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。

★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。日が近づきましたら、別紙で希望調査を行います。

目が乾く、シパシパする

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

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 目が乾く | <input checked="" type="checkbox"/> 目の疲れ | <input checked="" type="checkbox"/> 違和感（ゴロゴロする） |
| <input checked="" type="checkbox"/> かすむ  | <input checked="" type="checkbox"/> 涙が出る | <input checked="" type="checkbox"/> 目が赤い        |
| <input checked="" type="checkbox"/> 眩しい  | <input checked="" type="checkbox"/> 痛い   | など  |

## 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います。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、車に気を付けましょう。



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場合があります。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じゅんぴ運動をていねいに 行う。
- ③早寝早起きをして、集中力を高める！