

# 保健だより

大阪市立大淀中学校

平成 29 年 10 月 4 日 No.6

陽が落ちるのもいつの間にか早くなり、秋の虫たちの音色が心地よく聞こえてくる季節となりました。

しかし、過ごしやすい季節ですが、変わり目のため、みなさんの体調が心配です。体調不良や発熱で欠席する人が、少しずつですが増えているように思います。体育大会が終わり、疲労が貯まってくるときです。早めに休養をとり、悪化しないようにしてください。

## ー保護者のみなさまへー

- 日々の欠席連絡についてお願ひです。

病気欠席について症状の把握が必要になっております。具体的な症状(せきが出る、発熱、頭痛、腹痛など)を学校にお知らせいただけると幸いです。ご協力よろしくお願ひします。



目 疲れていませんか？

10月10日を「目の愛護デー」といいます。

私たちは、目から入ってくる情報(約9割)を頼りに生活を送っています。

そんな大切な「目」ですが、みなさんの目はいかがですか。

## こんな症状はありませんか？

- ・かすむ
- ・ぼやける
- ・しょぼしょぼする
- ・目が重い
- ・充血する（目が赤くなること）



ある

その症状は休憩をとると回復しますか？

いいえ

回復しない、または繰り返すときは「眼精疲労」です。

はい

疲れ目です  
休憩をこまめにとり、目を休ませましょう。

あなたの目は元気  
今の生活を続けよう



## 眼科でみてもらう



## スマホの 使いすぎでは？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります。

- ・長時間の使用はやめる。
- ・使いすぎたと思ったら、目を閉じる、遠くを見て目を休める。
- ・温かいタオルをあて、血行をよくする。
- ・まばたきを意識してする。



重症の人は…



## こんな症状はありませんか？

肩や首の痛み

頭痛

不眠

食欲不振

イライラ

不安感

気分の落ち込み

思いあたることがあれば、  
**重症です。**

