

# ほけんだより 10月号

R3年10月8日 春日出中学校保健室発行



10月の旬「かぼちゃ」

## ● 緊急事態宣言 明けました ●

長期間にわたった「緊急事態宣言」が解除されました。学校行事や部活動も、じょじょにもとの活動に戻ってゆくようです。体育大会や、3年生はやっとの修学旅行が予定されていますので、緊急事態は解除されても、感染症対策は万全に行っていきましょう！

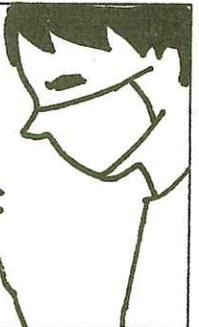
生徒のみなさん・保護者のみなさんへ

緊急事態宣言が解除されても、ひきつづき・・・

**\*毎朝、体温をはかって記録。体調をととのえて登校する\***

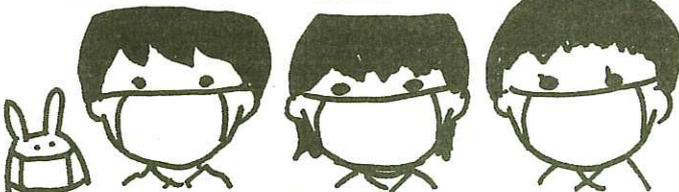


I'm fine

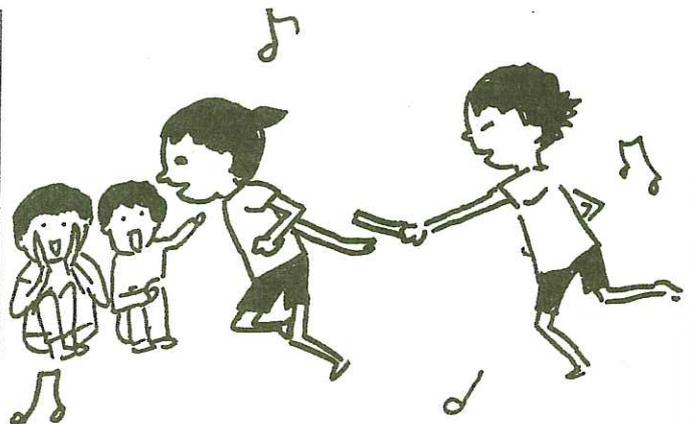


発熱がない、体調がよい状態で登校してください。  
本人や家族に何らかの症状がある場合には、自宅で休養してください。

**\*教室ではマスク着用\***



体育や屋外での活動の時は、外してもかまいません。教室では体調が悪くない限り、マスクをつけておいてください。



**\*手洗い、消毒\***



食事の前後、休憩時間、こまめに手を洗おう。

裏面 マスク時代の 目のおはなし

10月10日は目の愛護デーです。マスクで顔のほとんどが隠れてしまって、表情や顔の判別は目元がたよりです。今こそ、目をイキイキ健康に保って、あなたらしさを表現しましょう！

視力の低下・・・原因のほとんどは、「疲れ目」です。

ものを見るとき、眼の筋肉がレンズの厚みを変化させてちょうどよく見えるようピントを調節しています。「疲れ目」がつくと、この筋肉が「コリ」をおこして固くなり、上手にピントをあわせられなくなり、ぼやけて見えるようになります。これが続くと、筋肉の回復ができなくなって視力が低下します。



■疲れ目の原因■



■予防しよう眼精疲労■

眼をたくさん使うときは・・・

1. 30分ごとに目の休憩
2. 姿勢は正しく
3. 明るい部屋で
4. ときどき遠くの景色をながめよう



気になる目のトラブル

麦粒腫・霰粒腫・細菌感染

(いわゆる、めばちこ)



症状) 眼のかゆみ・目やに・腫れ  
★悪化する前に眼科で抗生剤をもらおう。日頃から手指を清潔にし、目をこすらない・前髪が目に入らないように

眼の打撲 眼球の裂傷



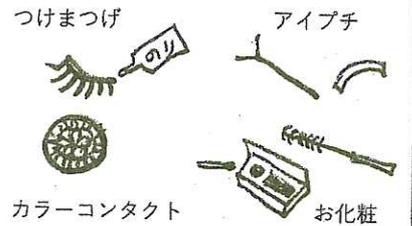
症状) 視力低下・視界の異常  
★運動するときや道具を使うときは周りに十分注意する。いたずらに顔に向かって物を投げたりたたいたりしない！

ドライアイ



症状) 痛み・充血  
★悪化すると角膜に傷がつく。疲れ目をさげ、まばたきを忘れずに。

「おしゃれ」トラブル



症状) 眼のかゆみ・腫れ・炎症  
★皮膚や粘膜のやわらかい10代は様々なトラブルも起こりやすい。目のおしゃれ、大人になるまでおすすめできません。

目に良い栄養素 ビタミンA

光を感じる成分になるほか、目の粘膜をじょうぶにして、ドライアイや疲れ目を防ぐのに効果的です。



炒めものなど、油で調理するのがおすすめです。

●こんな「目」もあります。●  
あなたは見えていますか？

