

ほけんだより 10月

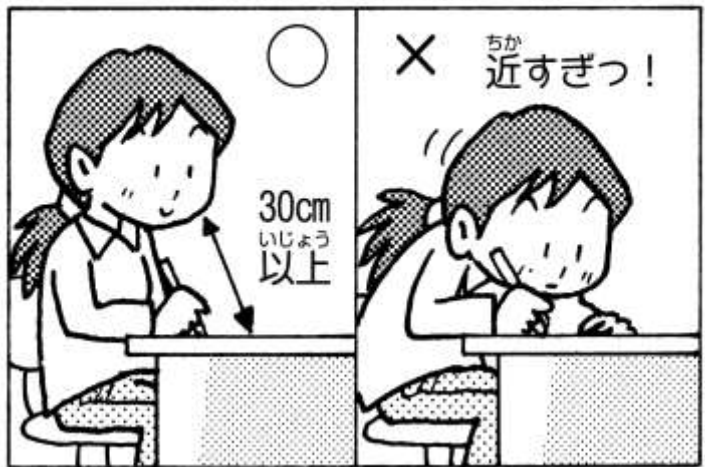
No. 8 2016年10月5日 小泉 小学校 保健室



10月に入り少し涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。この時期は、昼間は比較的暖かいのですが、朝と昼はぐっと気温が下がるので、かぜをひきやすいです。カーディガンやジャンパーなどを持って来て、暑いときはぬぐ、寒くなったら着るということが自分でできるようになりましょう。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。



目とつくえの距離に注意!

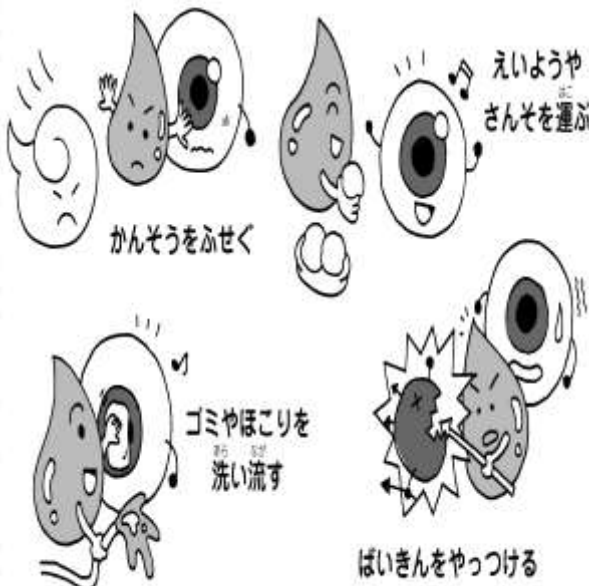


保護者の方へ

4月に視力がB以下のお子さんで医療機関を受診していない場合には再検査を行い、受診勧告を配布いたします。受診勧告が届いたら眼科医への受診をおすすめいたします。



たいせつな目を守る! なみだのはたらき



目と涙がピンチ!! ドライアイとは

涙の量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」といいます。目にこんな症状が出たときは…ドライアイかも!

- ⚠ つかれる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ めやにが出る



ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活とかがわって、とくに気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、がんばりすぎていませんか? 使う時間を決めたり、ときどき休けいを入れたりして、大事にしてあげてくださいね。