

10月

元気いっぱい
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
芦刈小学校保健室
NO.6
令和元年10月1日

2019

保健目標

目を大切にしよう

9月に視力検査をしました。検査の結果、4月の検査よりも視力が低下している人が増えていました。結果は個別にお知らせをしていますので、病院受診や矯正（メガネ）が必要な人はおうちのひとと相談してください。

10月10日 目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーだよ。日ごろから目にやさしい生活をしよう!!
●バランスのよい食事●正しい姿勢で勉強●外遊び●ときどき外をながめる●テレビゲームは、時間を決める。

わたしたちが、大切な目を守りま〜す!!

情報の80%は、目から取り入れるといわれています。この大切な目は、いろいろなものに、しっかりと守られています。

また 目にチリや強い光が入るとしたときに、まばやくとじる。



また 目にチリやホコリ、強い光が入るのを防ぐ。

また いつも覆れていて、目を清潔したり、目がかわかないようにしている。

また 1日約1万回もパチパチ。なみだを自全体にいきわたらせる。

光感受性発作

短い間についたり消えたりする光を覚えていると気分が悪くなったり気が遠くなったりすることがあります。これが「光感受性発作」です。ゲーム画面やテレビを覚えていると起きることがあるので注意しましょう。

【危険なしるし】



目が痛む



画面に目がはりついたようになる



気分が悪くなる



目の前が一瞬暗くなる



しきりにまばたきしたくなる



頭がぼろつとする



まわりのことがわからなくなる



手がふるえだす

【予防法】



テレビも休けいしながら見る



ゲームは時間を決めてする

目の病気③ 感染症

【症状】



白目が赤くなる



めやにやなみだがみえる



まぶたがはれる

【結膜の感染症】

いろいろな原因がありますが、小学生に多いのは「流行性角結膜炎」「細菌性結膜炎」「急性出血性結膜炎」によるものです。

【症状】



目が痛む



白目が赤くなる



なみだが出る



まぶたがはれる

【角膜炎の感染症】

コンタクトレンズのよこれなどでかびや細菌が目に入ると起きることがあります。



白目が赤くなる



まぶたが赤くなる

こともある

ふだんから目をたいせつにしよう



長い前髪注意、目を傷つけます。



きたない手でさわってはダメ。



読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。



かそ 窓そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。



食べ物もたいせつ。栄養のバランスをきいてしっかり食べよう。

10月は修学旅行があります。乗り物酔いをする人はしっかり予防しましょう。



乗り物酔いを予防するためには

しっかりと睡眠をとり、朝は早く起きる



乗り物に乗る前に、体調を整えましょう。

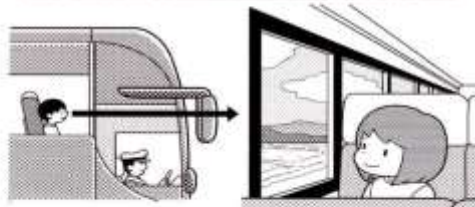


乗り物に乗る前は、軽く食事をとる



空腹や満腹の状態は、乗り物酔いを起こしやすくなります。

乗り物の中では、進行方向を見る



進行方向が見えない場合は、窓から遠くの景色を見ましょう。

ほかには

- 乗車前
- ・日頃から運動をする
- ・体を締め付けるような服装を避ける
- ・酔い止めの薬を飲む



30分前