



南牧小保健室  
No. 1 1  
H29. 10. 6

みんなの頑張る姿に大感動！運動会の終了とともに10月に入りました。さいきんの朝夕の気温の低さと夕暮れの早さにびっくりですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。健康に気をつけて、元気に秋を楽しみましょう。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…あなたはどんな秋かな？

10月の保健目標：目を大切にしよう

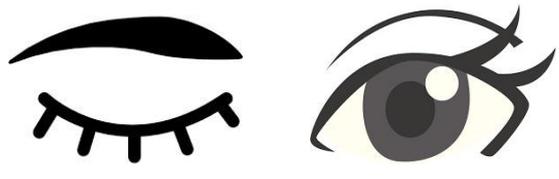
保健関係行事  
3日（火）～各学年視力検査  
11日（水）就学時健康診断  
17日（火）SC（スクールカウンセラー）勤務

# 10月10日の○○デー

○○にはなにが入るかな？保健室前にもヒントがあるよ

人は目で見ることによって情報の8割を得ていると言われるほど、感覚器として目は大きな役割を担っています。見えることが当たり前と思える私たちの生活ですが、見えることに感謝して、目にもやさしく♡

## 目にやさしく



①意識してまばたきして！…まばたきの回数が減ると目が乾きます。ゲームやパソコンに熱中すると、通常の1/3の回数に！

②バランスのよい食生活を！…ビタミンなどが不足すると目がかれやすくなります

③すいみんをたっぷり！…寝ている間に目も休めよう

④よい姿勢で！…ものとの距離や見え方を正しくすることで、目のつかれや左右の視力の差をなくします



目が疲れたら、温めたり、冷やしたり、気持ちいい方で○

⑤時々、遠くをみよう…目の緊張をほぐせます



# お知らせとお願い



今年度2回目の視力検査を行っています。4月と比べて視力が低下している場合は、お知らせし場合によっては受診のお勧めをします。また、すでにお知らせくださった方もいらっしゃると思いますが、定期的に眼科受診している方は、その結果等を連絡帳などでお知らせください。（時期はすぐでなく、定期受診後でよいです。）

## 目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。



病院へは

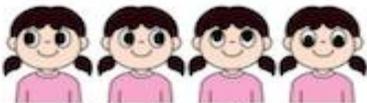
- 視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ **すぐに眼科へ**
- とくに異常を感じない……………→ **念のためその日のうちに眼科へ**

病院へは

- ……………→ **すぐに眼科へ**  
(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

## 目の体操にチャレンジ！

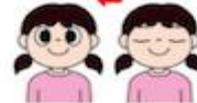
1 目を<sup>右</sup>・<sup>左</sup>・<sup>上</sup>・<sup>下</sup>に動かす



2 <sup>右</sup>を見ながら目を<sup>回す</sup>  
<sup>左</sup>を見ながら目を<sup>回す</sup>



3 目をぎゅと閉じて  
ぱっと開く



4 親指を立て、顔の前でじっと見つめる  
腕をのばしてじっと見つめる



5 首をまわす



6 まゆのマッサージ



7 こめかみのマッサージ



8 深呼吸



やってみよう！

