

保健だより

えがお

令和5年10月16日
柏崎市立二田小学校
No. 10

後期が始まり1週間が経ちました。今年は全国的にインフルエンザの流行が早く、新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されています。

後期も学習発表会やスキーやスケート教室など、行事がたくさんあります。元気に学校生活を送れるよう、引き続き感染症予防をしっかりとしながら過ごしていきましょう！



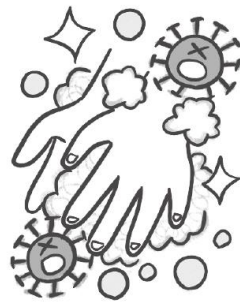
たいちょうかくにん
体調確認

はつねつ はなみず
発熱やせき・鼻水など
しょうじょう む
の症状があるときは無
り やす
理せず休もう。



て あら
手洗い

て おやゆび
手のひら・つめ・親指
のまわり て こう ゆび
の甲・手の甲・指
あいだ てくび びょういじょう
の間・手首を20秒以上
あら
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、うで
腕やハンカチ
ひ まつ
で飛沫をガード。



天気痛？



最高気温が 30℃越えの日がやっと終わったかと思えば、最近では最高気温が 20℃を下回る日もあるなど、この1か月の間に一気に季節が変わりました。寒暖差が大きいことで自律神経が乱れ、だるさや肩凝り、食欲低下などの体調不良が起こりやすいです。

また、寒暖差だけではなく、天気（気圧）によっても頭痛やめまいなどの症状が出る場合があります。

対策として、ゆっくりお風呂につかって体を温めてリラックスしたり、早めに寝て体を休ませたりしましょう。また、耳を軽く引っ張って回す等、耳のストレッチをして耳の血行を良くすることも自律神経を整えるのに役立ちます。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め
前髪は目にかからないように



ちようじ かん
長時間のテレビ・ゲームはNG



ただ し せい かんきよう べんきよう
正しい姿勢・環境で勉強する

疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/>	め 目がかすむ
<input type="checkbox"/>	め 目がしょしょぼする
<input type="checkbox"/>	め 目が乾く
<input type="checkbox"/>	め 目が赤い
<input type="checkbox"/>	め 目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	め 目に異物が入っている
<input type="checkbox"/>	かん 感じがある
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	ず 頭痛がする
<input type="checkbox"/>	は 吐き気がする
<input type="checkbox"/>	かた 肩こりがひどい

チエックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

み ええづらくなった... ?
せんせい 先生にそうだんを

先週の10月10日は目の愛護デーでした。

普段の生活や、勉強をする時、テレビを見る時、ゲームをする時、本を読む時など大活躍している目ですが、目を使いすぎて疲れていませんか？

目が疲れていると、一時的に視力が悪くなることがあります。目をゆっくり休ませてあげることで、視力は回復しますが、目が疲れたままにしていると、そのまま視力が下がってしまうこともあります。

また、人は集中すると、まばたきの回数が少なくなります。そうして起こる目が乾燥（ドライアイ）も、視力が低下する原因になるので気を付けましょう。

- メディアを使いすぎない（休憩時間を守る）
 - 早く寝て目を休ませる
 - ホットタオルで目を温めてあげる
- など、目を大切にしていきましょう！

10月の視力検査のお知らせ

10月には希望する児童を対象に視力検査を行いたいと思います。物を見る時に目を細めていたり、画面との距離が近かったりする場合は視力が低下している可能性があります。

つきましては、検査を希望する方のみ下記の用紙を切り取り、10月20日（金）までに担任に提出してください。準備ができ次第、順番に実施し、後日、結果をお知らせします。

き り と り

10月の視力検査を希望します

年 氏名

年 氏名