

ほけんだより 10月

保健室からのお知らせ

『君の爪は。』

保健委員会で爪チェックを始めました。チェックのあるなしではなく普段から清潔に、短く切っておきましょう。

爪は大丈夫?



〇〇すぎ
に注意!

ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかししすぎ

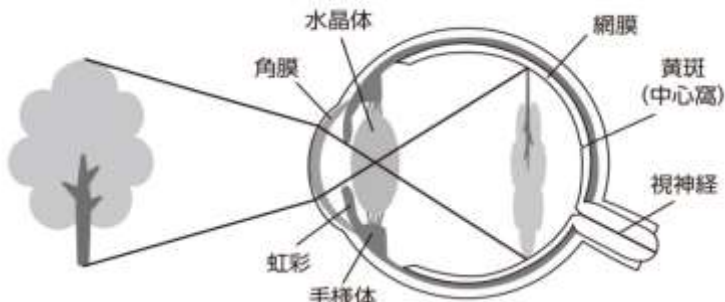


10月は実りの秋です。たくさんの食材が収穫を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わいましょう。好き嫌いなく、なんでも食べよう! 目にいい食材もつけて積極的に食べよう。



目のしくみ

物の色や形は「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折し、網膜で像を結びます。



視力検査の結果、眼科での検査が必要な人もいます。早めに専門医の受診をお願いします。

痛っ! 目のケガ、どうすればいい?

ケース1

ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2

ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3

洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

気温の変化が激しい季節の変わり目は、特に気をつけましょう!

~腹痛・下痢等の症状がある風邪が流行します。 コロナもまだまだ油断できません!

