

ほけんだより 10月

2023年(令和5年)
10月4日
福山市立有磨小学校 保健室

あさ ばん はださむ かん 朝や晩になると肌寒く感じられるようになりました。急に寒くなってかぜ気味の人も出ています。体調をととのえたり、上着などを上手に使うて調節したりして、かぜや体調不良を予防しましょう。

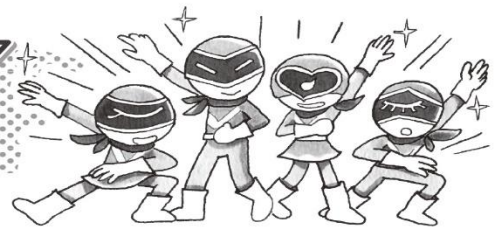


じゅうがつとおかめあいご ~10月10日は目の愛護デー!~

わたしたちの大事な目を守る仕組みがあります。ひとの体はよくできていますね。

私たちが目を

マモロワザ



私はまぶた
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕はまゆげ
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私はなみだ
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレはまつげ
目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

汚れた手で目をこすらない



目をこすって、ものもらい(麦粒腫)や結膜炎になる児童もいます。

目に優しい前髪に



長い前髪は視力低下につながりますよ。

秋の花粉症?



原因はブタクサ、よもぎなどかも。目がかゆい、鼻水が出るなどの症状がある人は、一度病院で検査をしてみよう。