

ほけんだより 10月

盛岡となん支援学校 保健室 R3.10月

10月、実りの秋です。この時期においしい食べものの1つ、栗。さて、英語で何と言うか知っていますか？実は、よく耳にする「marron（マロン）」はフランス語。英語では「chestnut（チェスナット）」と言います。大人でも、間違っ覚えていてる人が結構いるそうですよ。おうちの人に聞いてみてくださいね。

これから、秋風が心地よくおだやかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

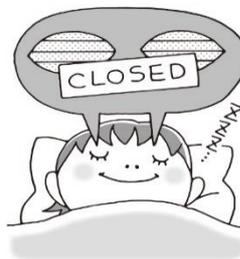
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



保護者のみなさまへ

コロナ禍で子どもたちのスマホやゲームの時間が増えています。さらに「1人1台端末」の学びも始まり、学習でもデジタル画面を見る時間が増え、目の健康が心配されています。

実際に、学校保健統計調査から見ても、子どもたちの近視が年々増加している状況にあります。

ぜひ、目の健康を守るため、スマホやゲーム、タブレットの使い方について、ご家庭でお子さんと一緒に考えていただければと思いますので、よろしくお願いします。



裏面も読んでください

薬の役割ってなんだろう?



- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う

病気を治すのは、みなさんの体に備わった「自然治癒力」という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、「治ろう」とがんばる体をサポートしてあげましょう。

薬は飲むときに気をつけること



水かぬるま湯で飲む



決められた時間に飲む



飲む量を守る



正しく保管する



友だちにあげたりもらったりしない

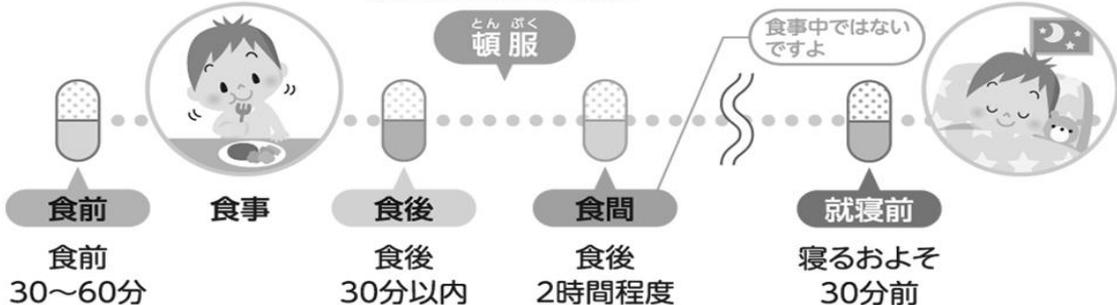
目薬を使うとき

これは **NG** です



薬を飲むタイミング

症状が出た時に服用



次のことを薬剤師に確認しておくとう安心です

- 食欲がないとき、薬だけ飲んでもよい？
- 薬を飲み忘れた場合、どうしたらいい？
- 薬を飲む・使う順番はある？
- 薬と一緒に飲んではいけない(混ぜてはいけない) 飲食物はなに？