

# 保 健 だ よ り

鹿嶋市立平井中学校 保健室 H. 23. 10. 3 No.6

10月1日は衣替え。夏服から冬服にかわり、学校の中も秋らしく、落ち着いた雰囲気になりました。10月9日は「寒露」24日は「霜降」。暦の文字にも、秋の風情を感じますね。  
朝晩と日中の寒暖の差が大きい時期です。行事も多く、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。



## 10月の保健目標

- ・目を大切にし目の健康を考えよう。
- ・正しい姿勢で学習しよう



## たいせつな目はたくさんものにまわられているよ!

**まぶた** (まぶた) ☆  
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッと目を守るんだよ!

**まぶた** (まぶた) ☆  
ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ

**まぶた** (まぶた) ☆  
まぶたはいつもパチパチと目みだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

**まぶた** (まぶた) ☆  
ないてないときも、いつもみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

**まぶた** (まぶた) ☆  
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、こでとめるんだよ!

**まぶた** (まぶた) ☆  
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

## 気づいて!! 目のSOS

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が乾いている感じ。
- 目が赤くなりやすい。
- ぼやけて見えることがある。
- 集中力がなくなった。

これらの症状は、疲れ目や視力低下、ドライアイなど、目からのSOS。気づいたら早めに目を休ませましょう。  
休養しても症状が続くときは、眼科を受診して、原因を調べてもらいましょう。

## 保健室より

保健室の来室で意外に多いのがつめのトラブルです。

深づめ・巻きづめによる出血・つめの部分の打撲・つめの伸びすぎなど…つめのトラブルで来室する人が増えています。  
伸びすぎたつめは指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり…。  
手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えないぐらいがBESTの長さです。今のみなさんのつめの長さは…? チェックしてみてくださいね。

