

10月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R6.10.2

目を大切にしよう

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、ピントを調節しています。しかし、長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなったり視力の低下にもつながったりします。パソコンやゲーム、スマートフォンを使用したり、読書をしたりするときは、こまめに目を休ませましょう。



<目が疲れたときは・・・>

・遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木などの緑を見るのがおすすめです。



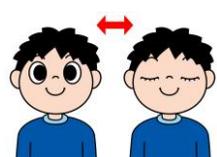
・目を温める

目の周り（まぶた）にホットタオルを当てると目の周囲の血流がよくなります。リラックスできる効果もあり、目の緊張がほぐれます



・目の体操をする

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見るのもいいです。



～まばたきを忘れずに～

IT機器を使っていると、まばたきをせずに画面を集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みや疲れが出やすくなるので、IT機器を使う時は意識してしっかりとまばたきを行いましょう。

色覚検査について

色の見え方が心配な場合は、目の健康相談として色覚検査を行うことができます。学校生活での配慮や将来の進路の参考になります。希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。



感染症予防に努めましょう



本校では9月初旬から様々な感染症の診断をされている児童がいます。新型コロナウイルス感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎などが流行しています。9月下旬からはインフルエンザA型と診断される児童も見られます。感染予防には手洗いや咳エチケット（マスク着用）が有効です。毎日の健康観察（リーバーへの入力）と基本的な感染症対策にご協力をお願いいたします。

薬は水かぬるま湯で飲みましょう

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。

×お茶やコーヒー

風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛があらわれたりすることがあります。

×牛乳

腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがあります。カルシウムと結合して効果が弱まることもあります。

×ジュース

薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まったりする場合があります。また、グレープフルーツジュースは薬の効果を強めてしまうことがあります。



～10月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー	10月16日（水）
清潔調べ	10月17日（木）

