

れいわ ねん がつ にち
令和5年10月6日

ほけんだより 10月号

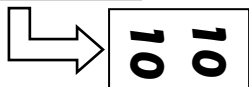
おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ



10月10日は“目の愛護デー”です



10月10日を横向きにすると…“目”に見えてきませんか？10月10日は“目の愛護デー”です。今月は“目”を大切にすることをお話をしたいと思います。

目にやさしい生活しよう

正しい姿勢

近くを長い時間見ていると、遠くを見にくくなってしまいます。

- * 読書や勉強…目から30cm以上はなす
- * パソコン…目から50cm以上はなす
- * テレビ…2～3m以上はなれる



外であそぶ

太陽の光をあびることで、見えにくくなることを防ぐことができます。

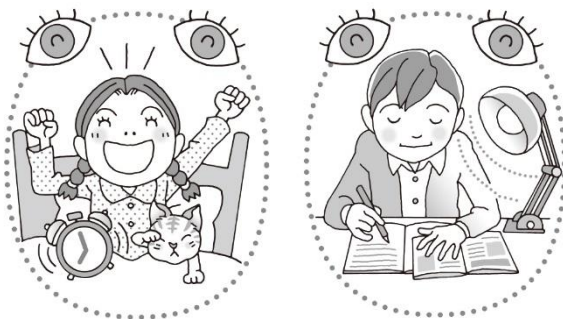
※太陽を直接見ない！

目の休けいをする

スマホやテレビの画面を長い時間見ていると、目がつかれてしまいます。20～30分に1回は、5分くらい遠くを見たり、まばたきをしたりして、目を休めましょう。

明るいところで見る

暗い部屋でテレビやスマホ、本などを見ると、目がつかれてしまいます。明るいところで見るようにしましょう。



はやね・はやあき

夜おそくまで起きていると、目がつかれてしまいます。早く寝て、目を休めましょう。

やってみよう 目のストレッチ

ス

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



衣服の調節のおねがい

だんだんと秋らしい気候になってきました。そんな中、半袖半ズボンで「寒い」「お腹が痛い」と言って、保健室に来る子がいます。子供は気候に合わせた服装を一人で選ぶことが難しく、涼しすぎる服装・暖かすぎる服装は、風邪などの体調不良にもつながります。家を出る前に一度、子供の服装の確認をお願いいたします。朝晩が冷えやすい季節なので、薄手の上着を1枚持たせておいても良いと思います。



目の怪我について

10月10日は“目の愛護デー”ということで、今月は、目の怪我についてご紹介させていただきます。「ころんで顔を打った」「走っていて顔がぶつかった」などで生じる目の打撲は、網膜が傷ついて視力が低下する恐れや、目の下の薄くて弱い骨が折れる恐れがあります。特に、以下の症状がある場合は受診が必要です。表面でご紹介した目の愛護に関する日頃の心がけに加え、緊急時の対応もぜひ、この機会にご確認ください。

- 目から出血している
- 見え方の異常（二重に見える、ぼやける、見えない部分があるなど）がある
- 鼻はぶつけていないのに鼻血が出る
- 嘔吐・吐き気がある
- 瞳孔の大きさや動きに左右差がある

10月17日～10月23日は

“薬と健康の週間”です

この週間は、医薬品や薬剤師等の役割に関する正しい知識を普及することを目的として実施されています。保健室では、原則として医療用医薬品の使用の介助は行っていません。一定の条件を満たし、一定のプロセスを踏んでいなければ、介助することはできないと定められているためです。しかし、医薬品を使用するための環境を整えることは、保健室でも可能です。たとえば、保健室のパーティションで仕切られた場所で塗り薬を塗るなど、子供が一人で落ち着いて医薬品を使用できるような環境を作ることができます。なにかございましたら、お気軽にご相談ください。

薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。