



令和2年10月2日
 京ヶ瀬小学校保健室 No.9
 おうちの方といっしょに
 読みましょう

10月に入り、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて目と本の距離が近くなっていませんか？ 10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も大切にしましょう。

目にやさしい生活をしよう！



前髪が目にかかっている



短く切る・ピンでとめる



暗いところで本を読む



明るいところで本を読む



長時間ゲームを続ける



時間を決めて、目を休ませる



夜更かしをする



十分な睡眠をとる



どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



コロナウイルス 目も入口？

くち はな いろぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ぶく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
らと体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
せつ じゅうぶん て あら
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



朝晩・日中の



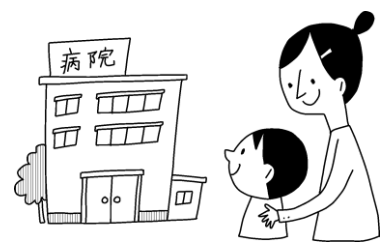
気温差に注意

だんだんと朝夕と日中の気温の差が大きくなっていきます。「暑い」「寒い」と感じたときには、自分で衣服を脱ぎ着して、調節できるようにしましょう。羽織り物のシャツなどを着てくると便利です。「気温差5℃で、衣服1枚分！」とされています。

また、のどを痛めたり鼻水が出たり、熱が出たり・・・と体調を崩す人が増えてきました。うがい、十分な睡眠などで軽いうちに治すようにしましょう。

延期になっていた健康診断がすべて終了しました。保健調査や問診票、検体提出など、ご協力いただきありがとうございました。

各種健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要な人には「結果のお知らせ」をお渡ししました。もうすでにたくさんの受診結果報告書が保健室に届いています。なるべく早期の受診をお願いします。



長い間、水分補給用の水筒の用意を大変ありがとうございました。今後は、必要な子だけ持ってくるようにいたします。

また、かぜ予防のうがい用の水筒の用意をお願いする際は、お知らせします。

