



★おうちの人といっしょによみましょう

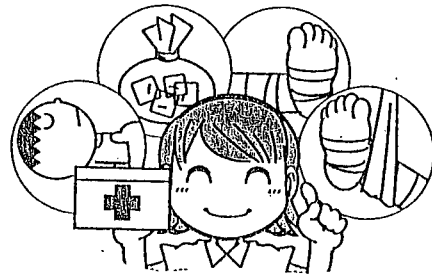
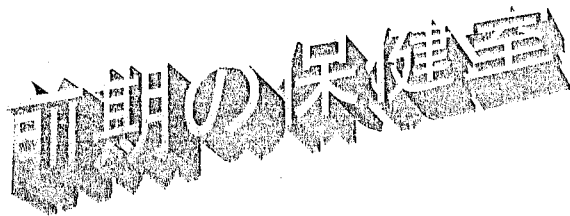
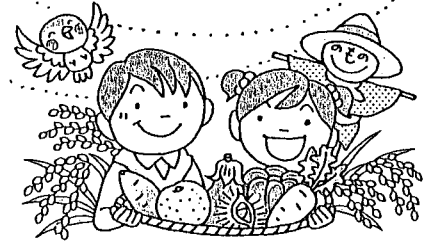
げんキッズ

10月号 大仙市立豊岡小学校 保健室

平成29年10月6日(金)

みのりの^{あき}秋です。春に植えた^{はる}苗が^うお米になり、おいしい^{なえ}野菜も^{こめ}育ちました。みなさんも^{ゆさい}新しい^{そだ}学年^{あた}になった^{がくねん}ころの^{あたら}自分^{こころ}とくらべると、「たくさん^{せい}成長^{ちよう}したな」と^{かん}感じる^{かん}のでは^{かん}ありませんか？^{こころ}心にも^{かん}からだ^{かん}にも^{かん}いっばい^{かん}栄養^{かん}をあげてくださいね。

10月の保健目標：◆ ^め目を^{たいせつ}大切にしよう



前期の来室者はのべ**163人**でした。

☆ぐあいが悪かった人	28人
<1位>腹痛	8人
<2位>頭痛・発熱	6人
<3位>かぜ症状	7人

*その他はき気などが多かったです。

☆けがをした人	135人
<1位>すり傷	42人
<2位>鼻血	16人
<3位>だぼく	14人

*その他かゆみ・切り傷などが多かったです。

ハチやヘビに気をつけよう！



秋はスズメバチなどの被害がニュースで聞かれます。

◎スズメバチ

秋になると、子育てとエサ不足で気が荒くなるとのことです。巣をつついたり、石を投げたり、さわいだりすると怒って刺すことがあります。刺されないようにするためには、大声を出さないようにし、姿勢を低くしてすみやかに巣から離れましょう。

刺された場合は、針が残っている時はガムテープかピンセットで抜き、水道水で洗い流します。石けんで洗うと毒が中和されます。そのあと、冷やします。(水で急激に冷やすと痛みが増します)

気分が悪くなってきたり、痛みが激しい時は命にかかわることもあります。すぐに病院へ行きましょう。

◎マムシ

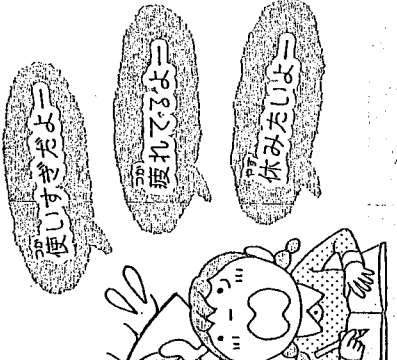
子どもを生む時期で、とても咬まれやすいそうです。

草むらに入る時はじゅうぶん注意しましょう。咬まれた時は、動きまわると毒が早くまわり危険です。咬まれた部分を動かさないようにして、すぐに病院へ行きましょう。

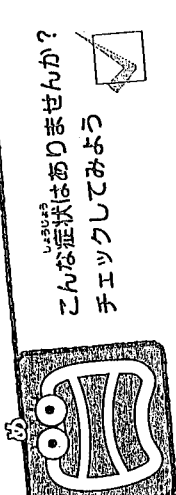


10月10日は目の愛護デー

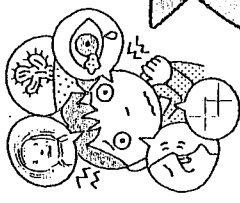
この日は目のSOS



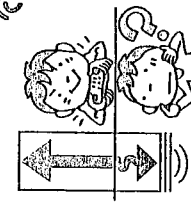
チエックが ついた人は
“目にやさしく”してね



- 目がしょぼしょぼする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目がよみがえる
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



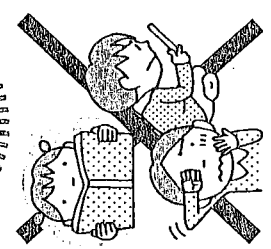
かえるほど、へるものために



テレビやゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

答えは、まばたき。
まばたきの回数が増えると、目が潤って、まばたきの回数が増える。目を潤かすために、まばたきをたくさんしよう。

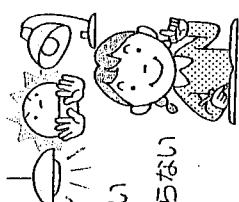
目にやさしくないのは、こんなこと



- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がぶよぶよになるよ。まばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

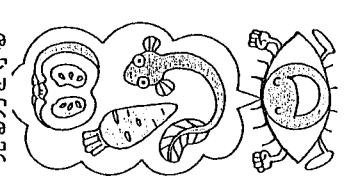
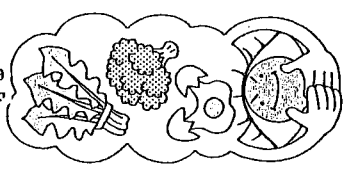
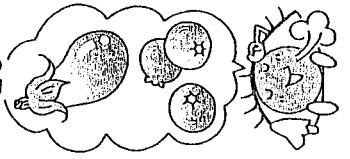
環境

- 目にやさしい
● 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない



食べ物

- 目にやさしい
とくに目にやさしい栄養は
- アントシアニン
目の疲れをとる
- ルテイン
目をダメージから守る
- ビタミンA
粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べて食べるのも大事！