

令和7年10月3日

ひまわり



「目を大切に」号

今年の夏は暑かったです。ようやく夏の終わりを感じられる、涼しい日が増えてきました。秋は読書や芸術を楽しんだり、勉強にも集中して取り組んだりしやすいよい季節です。一方で、朝晩の気温が低く、日中は高く…と寒暖差が大きい時期もあります。衣服や寝具の工夫をして風邪を予防していきましょう。充実した日々になりますように。

★保健室でよく耳にする会話～あなたなら、どうする？～★

「教室が寒くて…青ジャージを持ってきたから上からはおってみたのですが、まだ寒いんです、何とかなりませんか？」



あなたならどのような対策を考えますか？

例えば…肌着を工夫してみるのはどうでしょうか？

一枚多く着る、暖かくなる素材のものを選ぶなど、工夫できそうなことがきっとあるはず！



10月8日から、合唱の放課後練習がスタートします。立ちっぱなしの時間が増えると、気分が悪くなることがあります、無理せずしゃがむことで落ち着いていくことが大半です。以下の対処法を確認しておきましょう。

合唱練習が
始まります！

脳貧血で「パターン」とならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったりしたときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因是自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。

大丈夫？

場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。

もし近くで倒れそうな人がいたら…

「パタン！」と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあります、とても危険です！
まわりの人たちで支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

10月の保健目標 目を大切にしよう



秋の視力検査を希望する人は、保健室で声をかけてください。
日程を調整します。

10月10日は目の愛護デーです。あなたは普段の生活の中で、意識的に目を大切にする行動をとっていますか？

「PCやスマホ等の利用時は、定期的に目を休めるようとする」

「目が疲れた時はホットタオルをあてる」

「時々遠くを眺めるようにする」

「目によさそうな食べ物を食べる」などの工夫をしている人がいるのではないかと思います。

「まばたき」を意識することも、目を大切にすることのひとつです。まばたきをすることで、目の表面を潤すことができます。

1分間のまばたきは何回…？

ふだん……………約20回

読書時……………約10回

パソコン、スマホ使用時……………約5回

まばたきの回数が減ると、涙が出る量も減ってしまいます。涙が少ない状態が続くと、目の表面は乾燥し、傷つき、「ドライアイ」になります。乾燥により涙の膜が不安定になって、視力が低下することもあるのです。まばたきをぜひ意識してみてください。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

手洗いの
ポイントは
この6つ



Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。



Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

★ ボールがあたった！

★ 振り回していた棒があたった！

★ 指で目を突いた！

＼ 目のケガにはこんなキケンも /

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる

＼ こんな時はすぐに眼科へ /

ぼやけて見える 二重に見える ゆがんで見える

見えないところがある 目が痛い

カット:健(2019.10より)