

ひまわり



今年の夏は暑かったですね。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でもあります。

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けてみたのですが、まだ寒いんです、何とかありませんか？」

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が、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 **バタン** 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。主な原因は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。

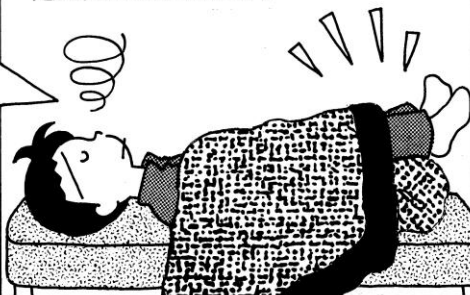
脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

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…

バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、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なかで、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にする」

「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、目を大切にする一つのひとつです。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、スマホ使用时・・・・・・・・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。

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)

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。

Q 一番洗が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 しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは
この6つ



手のひら

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！