

# けんこう三川

令和4年10月号  
周南たちばな学園  
三川小 保健室

10月10日は目の愛護デー

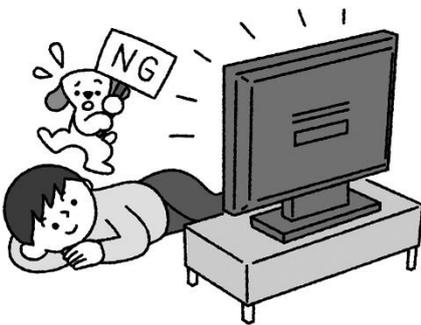


目の愛護デー



目に優しい生活をしよう

テレビは横にならずに離れて見よう



目が疲れたらホットタオルで温めて



前髪が目にかかっている人はピンでとめよう



メガネを使っている人は度があっているか確認をしよう



スマホやタブレットを使う時は30分に1回、20秒以上遠くを見よう



「どこでも使える」から

休けいがいじです



どうする?

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



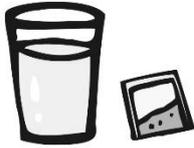
洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

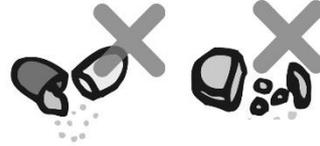
# のみぐすり、ただしくつかおう！

みず  
水が「ぬるまゆ」で



ジュースや牛乳は×!  
薬の効果がなくなったり、副作用がでたりします。

あけたりつぶしたりしない



薬の効果がなくなったり、副作用がでたりします。

食事の後に飲むのか、前に飲むのか、  
確認しよう。

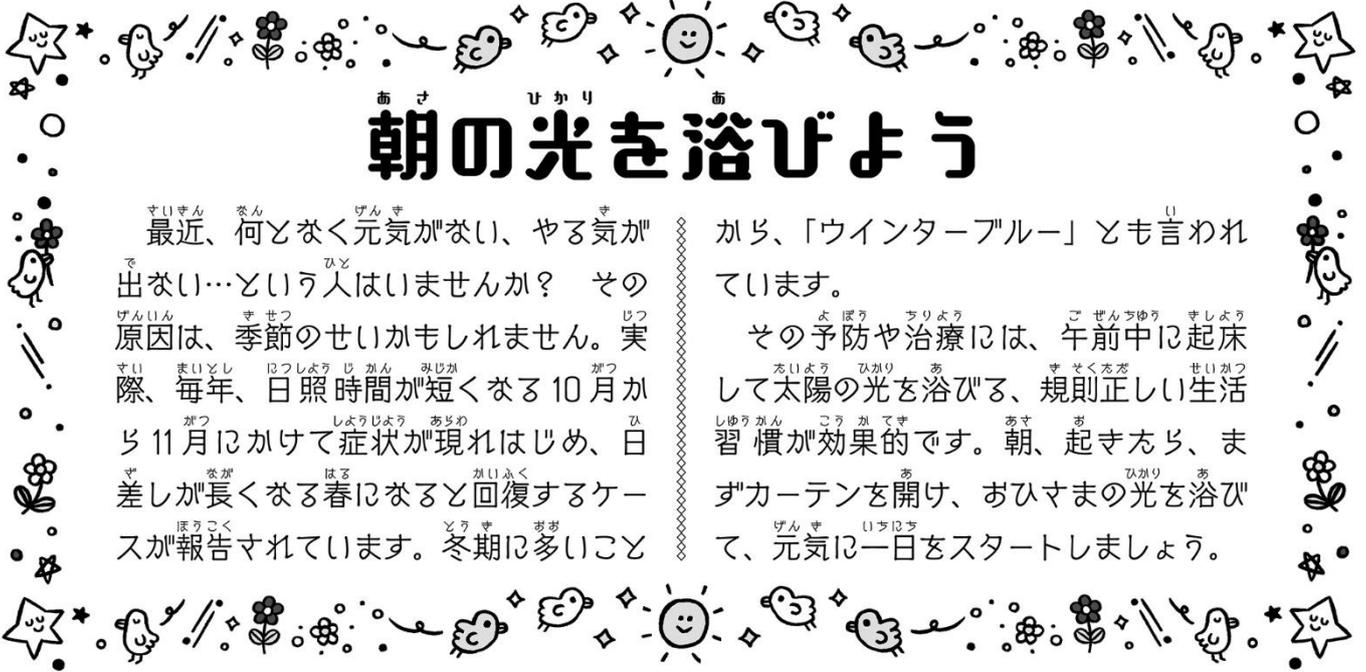
きめられたりょうとタイミングで



あさ  
ひる  
よる

人によって合う薬、合わない薬があります。

ほかの人からもらわない



## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

## ～保護者の方へ～

毎朝の検温と健康観察への御協力ありがとうございます。なお、コドモンへの体温の入力は、毎日入力をお願いします。土日や学校を欠席される際も忘れずに入力をお願いします。



10月のスクールカウンセラー（佐野久美子先生）が来校する日をお知らせします。今月は3日の14：00～17：00と、17日と31日の9：00～12：00です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室か担任に御連絡ください。予約を入れます。

（担当：糸井 48-6197）