



10月の健康診断の予定

- 1日(木) ぎょう虫検査回収 (1年生)
- 6日(火) 尿検査回収 (全年生)
- 16日(金) 尿・ぎょう虫予備日
- 22日(木) 眼科検診 (1年生全員、2~6年生抽出者)



新井小
ほけんしつ
R2/10

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。もうすぐ学年体育大会ですね。毎日練習をがんばっているみなさんは、とてもすてきです。朝晩と昼間の気温の差が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。体調管理に気をつけて、楽しい体育大会にしましょう。

~10月10日 目の愛護デー~

10月10日の10の字を横にすると〇〇になって、人間の目とまゆ毛のようになります。そこでその日を「目の愛護デー」としたのです。いつもなにげなく使っている目。一生使うものです。大切に、目の健康を守りましょう。

たいせつな目はたくさんのもにませられているよ!

まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まつげ
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

まぶたき
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようになっているんだよ!

なみだ
なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ!目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

知っていますか? 化学物質過敏症

非常にわずかな化学物質に接しただけで、目の痛み、皮膚炎、ぜんそく、頭痛、集中力の低下、吐き気、息苦しさなど、さまざまな症状があらわれてしまう病気です。

柔軟剤、洗剤、汗ふきシート、制汗スプレーなど、香りの強い製品が多く流通するようになり、それにふくまれる化学物質によって症状があらわれ、悩んでいる人もいます。香りのしない製品でも、ふくまれる化学物質により症状が出たり、ひどくなってしまうことがあります。

使っている本人にとっては心地よい香りでも、まわりの人にとっては、不快に感じる場合もありますので、香りの強い製品を使用するときには、適量をこえた使用をひかえるなど、周囲への気配りをしましょう。

目Q健康Qのために心がけたいこと



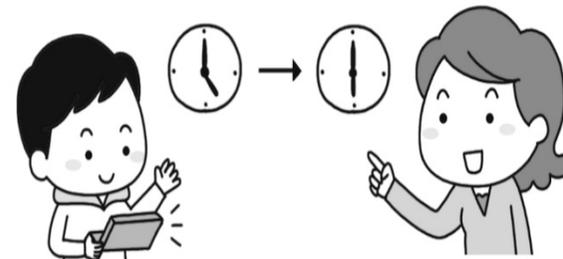
目からのきよりに注意!



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる