

ほけんだより 10月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和4年9月30日

よる かげ すず きれつ きせつ ひる よる きおんさ
夜の風が涼しい季節となりました。昼と夜の気温差
もおお 大きくなってきましたね。衣服で調整して、体調を
くずさないようにしてください。

じゅうがつ 10月 とおか 10日
め あいご 目の愛護デー

目の応急処置

えきたい こなじょう ゴミや液体、粉状のものが入ったとき
こすってはいけません。水道のみず ぶんいじょう あら なが 水で10分以上、よく洗い流し、やくひん ばあい めいしや 薬品などの場合は眼医者さんへ

つよ 強くぶつけたとき
ぬれたタオルなどで冷やしながら つよ お (強く押しはダメ)、すぐに眼医者さんへ

目薬をさした後は、
A・Bのどっちが正しい？

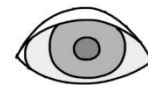


正解は「B」です。まばたきをすると、目薬が涙とともに流れてしまいます。点眼前に手をよく洗い、目頭にある涙点から鼻や口のほうに目薬が流れないように押さえるとよいですよ。



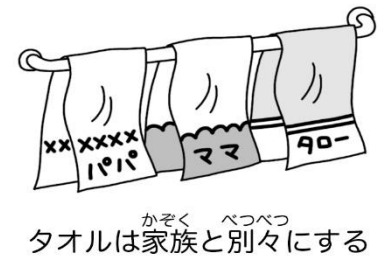
近づけすぎていませんか？

はやり目とは



ウイルスによってうつる病気で、目が赤くなる、目やにが出る、まぶたにブツブツができる、目がゴロゴロするなどの症状がみられます。

はやり目にかかったら



あき し しかけんしん 秋の歯科健診のお知らせ

- 10月12日(水) 2・5年
- 10月13日(木) 4・6年
- 10月27日(木) 1年
- 10月28日(金) 3年

【保護者の方へ】

- 10月13日(木)の委員会の時間に学校保健委員会を開催いたします。今年度は児童のみの参加といたします。テーマは「レクリエーションを知ろう」で、講師は松川奈美子先生です。
- 10月26日(水)に脊柱側弯検診を実施いたします。対象は、5年生全員と抽出児童です。(抽出児童は、1学期の内科検診で側弯症の疑いとされた児童です。)欠席した場合は、予備日に保護者の方と同伴で受診していただきます。ご了承ください。また、事前に欠席がわかっている場合はご連絡ください。
予備日 ①10月27日(木) 14:00~15:30 上青木公民館
②11月9日(水) 14:00~15:30 上青木公民館
- 希望者に色覚検査を実施いたします。期間は10月4日~7日です。検査を希望される方、お子さんの色の見え方について、気になることやご心配なことがある場合は、連絡帳やお電話で保健室までお知らせください。

目にやさしいパソコンの使い方

モニターは 視線がやや下向きになる位置に
目はモニターから 50cmくらい離す
モニターと室内の 明るさを同じくらいに
1時間たったら 10分くらい 休憩する