



今月の保健目標
目の健康に気をつける

10月1日は、衣替え。夏服から冬服に替わり、学校の中も秋らしく落ち着いた雰囲気になりますね。10月8日は「寒路」、23日は「霜降」。暦の文字にも、秋の風情を感じます。朝晩と日中の寒暖の差が大きいこの時期、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。



気になる こんな 目の症状	目が赤い	その原因は？	●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
	目が乾く	その原因は？	●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
	目が痛い	その原因は？	●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起こっている。
	目がかゆい	その原因は？	●花粉などのアレルギー症状が起こっている。 ●細菌やウイルスに感染している。



気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

働き

- 色
- 形
- 大きさ
- 距離

の情報を脳に送る
=「見る」

視力

いろいろ

●裸眼視力 器具を使わずに見る力	●矯正視力 メガネやコンタクトレンズを使って見る力
●静止視力 止まっているものを 見分ける力	●動体視力 動いているものを 目で追いかけて見る力

目を守る

目がしていること

- まゆ毛・まつ毛
強い日ざしや、ゴミ・ホコリから目を守る。
- 涙
目の表面をうるおす。

あなたにできること

- ときどき休憩をとる
- しっかり睡眠をとる

目の使いすぎに気をつける。

ケガ

- 目に異物が入った！
①こすらずに、まばたきをする。
②薬品や洗剤が入ったときは、流水でじゅうぶんに洗い流して※、眼科へ。※注意書きの指示に従う。
- 目にボールが当たった！
こんな可能性があります。
→眼球や目の内部の損傷
→骨折（視神経管骨折、眼窩底骨折）
手当てが遅れると、視力低下を招く場合も。必ず眼科へ！！

10月17~23日

薬と健康の週間

病気やケガの治療など、私たちの健康を守るために大切な役割を果たす医薬品。一方、医薬品には効き目（効能・効果）だけでなく、副作用などの「リスク」もあります。この週間をきっかけに医薬品の正しい使用方法について理解を深めてみませんか。

★「あなたの薬」は、あなただけの薬！

病院で処方された薬や薬局で買った薬は、体質・症状によって、合う薬・合わない薬があります。頭痛や腹痛などで困っている友達にあげたり、もらったりするのは危険です。

★いつ飲むの？

食前…食事の約30分前。胃の中に食べ物が入っていないときに飲む。
食後…食後の約30分以内。胃の中に食べ物が入っているときに飲む。
食間…食後約2時間。食事と食事の間に飲む。

★何で飲むの？

コップ1杯の水かぬるま湯。お茶やジュース・コーヒー等で飲むと薬の効果が薄れたり、強くなりすぎることがあります。



◆救急処置◆

- ① 手で絞り出す。口で吸ってはいけない。
- ② 傷口を流水で洗い流す。
- ③ 傷口を冷やし、早めに受診する。



スズメバチに

注意！

夏から秋にかけて、スズメバチが（働きバチ）がどんどん増えています。働きバチが多くなるほど外敵に対する攻撃性は高くなり、危険性も大きくなります。

●スズメバチは外敵が巣に近づくと「これ以上近づくな！」という行動をとります。

- 相手の周りをしつこく飛ぶ。
- 相手に狙いをつけて、空中で停止する。
- アゴをかみ合わせて「カチカチ（威嚇警報）」という音を立てる。

●スズメバチに遭遇したら…

- できるだけジッとして、スズメバチが飛び去るのを待つ。
- 怖いので、つい手で振り払ったりしがちだが、すばやい動きに過剰反応をするので、手を振らず、少し身をかがめ気味にして逃げる。
- スズメバチは、黒い物に対して真っ先に向かってくるので、白系の服装を心がける。

