

平成 29 年 10 月 2 日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 石井 世津子  
 保健室  
 4~6 年生用

この間、色づいたもみじの葉を見て「これは赤かな？オレンジかな？」という話になりました。じつは、色を感じる細胞のバランスによって、青を強く感じる人もいれば、赤を強く感じる人もいて、みんな少しずつ色の異なる世界を見ているようです。一人一人の顔がちがったり、背の高さがちがうのと同じように、色の感じ方も人それぞれなのですね。



## 準備運動ってすごい！！



運動会プログラム 1 番「準備運動」。どうしてするのでしょうか？準備運動をすると、体が温かくなり、筋肉や関節の動きがよくなります。そうすると・・・

- ①今まで練習してきた力を出せる。または、それ以上の力を出することができる。
- ②ケガを防ぐことができる。



いいことばかりですね。  
 運動会当日、まずはしっかりと準備運動をしましょう。  
 みなさんの活やく、楽しみにしています。

こんな症状はありませんか？  
 チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんなの **目のSOS**

チェックがついた人は  
**“目にやさしく”**してね▼

**目にやさしくない**のは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む  
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける  
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ  
 まばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする  
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

### Trick or Treat



**目にやさしい 環境**

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない

**目にやさしい 行動**

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは 30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぶりすいみんをとる

**目にやさしい 食べもの**

とくに目にやさしい栄養は

<p><b>アントシアニン</b></p> <p>目の疲れをとる</p>	<p><b>ルテイン</b></p> <p>目をダメージから守る</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>粘膜を元気にする 見る力を守る</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	--

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

# はしゃんだより



平成 29 年 10 月 2 日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 石井 世津子  
 保健室  
 1~3 年生用

あつ 暑さも少しおさまり、あさ ばん 朝・晩はずしくなってきましたね。どくしょ あき 読書の秋、  
 げいじゆつ あき い 芸術の秋と言われますが、その理由は、りゆう きこう 気候がおだやかになり、ものごと  
 しゆうちゆう と 集中して取り組むことができるからです。なつ あつ 夏には暑くてヤル気がでな  
 かったことも、この時期には、はかどるかもしれません。ぜひ、チャレンジしてみてください！

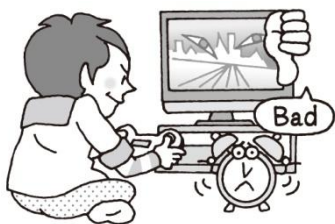


## めに「いい習慣」「悪い習慣」あなたはどっち？

### ★ゲームやテレビは…★



「時間を決めて休みながら」



「やりたいだけやるぞ」

### ★本を読むときは…★



「明るいところで」



「暗くても読めるよ」

### ★勉強するときは…★



「机で背中をまっすぐ」



「床でゴロゴロしながら」



めにいい習慣、こんなこともあるよ！



「まへがみはめに  
かからないように」



「ぐっすり眠って  
目を休ませてあげよう」

## 準備運動ってすごい！！



運動会プログラム1番「準備運動」。どうしてするのでしょうか？準備運動をすると、体が温かくなり、筋肉や関節の動きがよくなります。そうすると・・・



①今まで練習してきた力を出せる。または、それ以上の力を出することができる。

②ケガを防ぐことができる。



いいことばかりですね。  
 運動会当日、まずはしっかりと準備運動をしましょう。  
 みんなの活やく、楽しみにしています。







今週の土曜日は運動会ですね。先週は疲れがたまっている子や、体調を崩したりする子が増えてきたな～という印象でした。今週は、全校練習や学年の練習も佳境を迎え、さらに疲れもたまってくると思います。運動会当日、万全の体調で迎えるためにも、「早く寝る・バランスのとれた食事・ゆっくりとお風呂に入って体をリラックスさせる」など御家庭での体調管理をいつも以上に気を付けてあげてください。子供たちは、毎日本当に頑張っている練習に取り組んでいます。どうぞ、よろしくお願いします。

## 皮膚の深い部分がはれる “ほうか識炎”

“ほうか識炎”とは、転んでできたすり傷や虫さされ、アトピー性皮膚炎などで皮膚が傷んでいるときに、傷口から細菌が入って、皮膚の深いところ（皮下組織）が炎症を起こす感染症です。症状は、赤く腫れて痛みを伴い、熱感を起こします。特に気をつけてほしいのが、炎症部分が勢いよく体全体に広がってきたり、顔や目に炎症が起こったり、発熱を起こしたときです。このような場合はとても危険なので、すぐに病院へ行きましょう。それ以外での症状のときは、日中でいいので医療機関を受診してください。



- 予防方法：
- ①すり傷や虫さされは水でしっかりと洗い、清潔に保つこと
  - ②水ぼうそうなど、皮膚の表面にある傷は早めに治しておくこと
  - ③ほうか識炎の人は手をよく洗うこと、タオルの共有をさけること
  - ④アトピー性皮膚炎や乾燥肌の人は皮膚のケアをしっかり行うこと



### ～保健室よりお願い～



近年、傷を治す方法として「モイストヒーリング」が常識となり、様々なタイプの高機能絆創膏（キズパワーパットなど）が市販されています。子供たちも傷跡に貼っている姿をよく見かけます。とてもすぐれた絆創膏ですが、使い方を間違えるとかわって傷口を悪化させ、治りを遅くさせてしまいます。必ず、取り扱い説明書をよく読んで御使用ください。なお、保健室は応急処置の場ですので、高機能絆創膏の使用はしていません。継続的な治療は御家庭でお願いします。塗り薬や絆創膏の替えなどが必要なお子さんへの対応は致しますので、御家庭で用意していただき持たせてください。



## 目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



圧迫しないようにやさしく

病院へは

■視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ **すぐに眼科へ**

■とくに異常を感じない……………→ **念のためその日のうちに眼科へ**

ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



眼球に傷がつくので、絶対こすらない

病院へは

……………→ **すぐに眼科へ**

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



絶対にこすらない

病院へは

……………→ **すぐに眼科へ**

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。



圧迫しないようにやさしく

病院へは

……………→ **すぐに眼科へ**

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)