

すっかり、秋らしい気温になってきましたね。二十四節気で10月8日頃は、草木に冷たい露が降りる頃という意味で『寒露(かんろ)』と言われ、秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。特に朝と夜は肌寒く感じる毎日ですね。また、乾燥し始める季節です。乾燥すると、のどが渇いて痛くなったり、皮ふもカサカサしてかゆくなったりします。今年はマスク着用が呼びかけられ、のどの渇きに気付きにくく、頻繁な手洗いや消毒によって油分が失われやすくなっているため、特にこまめな水分補給とハンドクリームなどでの保湿を行いましょ。

みんなは「目^め」を大切にしている？

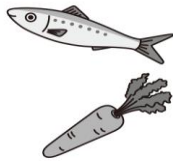
秋は読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節ですが…
 集中して目や本の距離が近くなっていませんか？ テレビやスマートフォン等のIT機器を長時間見ていませんか？

10月10日は「目の愛護^{あいご}デー」です。目をゆっくり休ませる時間も大切ですよ。

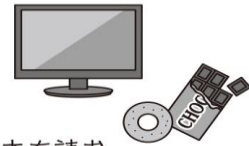


目^めにいいもの・わるいもの

- ☑ 青魚・しじみ
- ☑ 緑黄色野菜
- ☑ ぐっすり寝る
- ☑ 運動する



- ☒ パソコン・テレビ・スマホ
- ☒ 姿勢が悪い
- ☒ 甘いお菓子ばかり食べている
- ☒ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます



まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします

なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



こんなとき
 どうする？

目のトラブル 対処法

目にゴミが入った



まばたきをくり返すと涙と一緒に流れていきます

目に物があたった



氷のうなどで冷やします
 痛みや腫れがあれば病院へ

シャンプーが入った

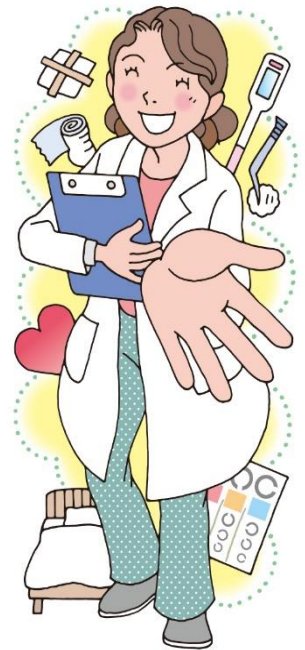


すぐに水で洗い、強い痛みがあれば病院へ

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

まだ続きます… 健康診断日程!

月	日	曜	時間	検査項目	対象者
10	19	月	9:50~	聴力検査	中学部
	21	水			高等部
	22	木			小 高
	23	金			小 低
	26	月	9:50~	視力検査	小 低
	28	水			小 高
	29	木			高等部
	30	金			中学部
11月以降実施予定				心電図検査	小1・中1・高1
				耳鼻科検診	未実施者



新型コロナウイルスだけじゃない(+_+) 風邪やインフルエンザなど 他の感染症も予防しよう!



インフルエンザをはじめとする感染症や風邪の予防のために手洗い・うがいをしっかりとしましょう。
また、インフルエンザは流行期に入る前に、予防接種を受けておくことをおすすめします。

● 予防接種スケジュール ●

10月	予防接種(1回目) 2~4週間隔
11月	予防接種(2回目) 抗体ができるまで約2週間
12月	<u>インフルエンザ流行シーズン</u>
1月	
2月	
3月	

<保健室のちょこっとコーナー>

最近、出勤後に鼻がムズムズします。普段より、目もショボショボしています。これはもしや…!と思ったら、やはり「アレルギー症状」でした。

植物	ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
時期	8月~10月	8月中旬~10月	8月中旬~10月

春のイメージが強い花粉症ですが、秋も注意が必要です。秋の花粉症の原因のひとつ、ブタクサ花粉は花粉の粒子が小さいため、気管に入ってぜんそくのような症状を引き起こすケースもあります。鼻のムズムズを感じたら早めに専門医を受診しましょう☆

小学1年生の保護者様へ

「麻しん風しんの予防接種」を受けましたか?

小学部入学前に、第2期 麻しん風しん予防接種 (MRワクチンの接種) が済んでいるかの確認をお願いします。

まだの方は令和3年3月31日までに受けましょう!!