

# ほけんだより 10月号

平成 26 年 10 月 17 日 広島市立祇園中学校 保健室

みなさん、体育祭お疲れ様でした。どの競技もすばらしく、思い出に残る体育祭になったのではないのでしょうか。

いよいよ来週から後期が始まり、新しい節目のスタートです。一年の折り返し地点までできましたが、この半年を振り返ってみてどうだったのでしょうか。充実した学校生活が送れるよう、日々の生活を大切にしていきましょう。



## 10月10日は“目の愛ごデー”

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。

本などから30cmは目を離す

明るいところで本を読んだり文字を書いたりする

テレビは離れて見る

ゲームやテレビは時間を決める

5時までね!

前がみは目にかからない長さにする

遠くの景色などを見て目を休める

“花粉症 = 春”のイメージがありますが、秋にも花粉症はあります。かぜが流行し始める時期と重なるため、かぜと勘違いするケースも多いようです。

症状に注意し、長引くようなら病院を受診しましょう。



花粉症	症状	かぜ
なし(あっても微熱)	熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	眼の症状	なし

気になる 目 の 症 状

<p>目が赤い</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。</li> <li>●使いすぎで、目が疲れている。</li> </ul>
<p>目が乾く</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●室内の空気が乾燥している。</li> </ul>
<p>目が痛い</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミやホコリが入った。</li> <li>●目に傷がついている。</li> <li>●細菌に感染し、炎症が起こっている。</li> </ul>
<p>目がかゆい</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●花粉などのアレルギー症状が起こっている。</li> <li>●細菌やウイルスに感染している。</li> </ul>

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。