

ほけんだより 10月

令和6年10月

東京中華学校保健室

夏に比べると昼が短く夜が長くなってきました。これから朝晩は肌寒く感じる事が多くなつてきます。衣服もそろそろ衣替えの時期です。秋は昼と夜の寒暖差が大きいので、脱ぎ着しやすい服装などで調節しながら、風邪をひかないように元気に過ごしましょう。



寒暖の差に注意！
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



目に優しい生活をしよう

その不調はつかれ目のサインです！



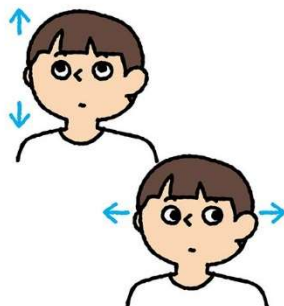
目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

自分の目を大切にしていますか？

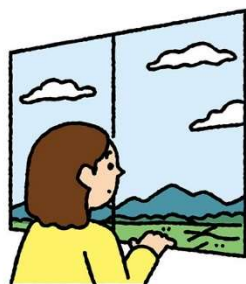
目を使い過ぎていませんか？

普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。

積極的に目をいたわる時間もとりましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

まぶた

め はい ひかり りょう ちようせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう いぶつ しんにゆう め まも
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

まゆげ

あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

実は、
目
を
守
つてくれている？

まつげ

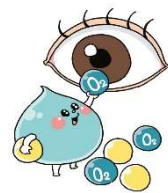
め はい ふせ
ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

なみだ

め はい よご あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています



- ごみやほこりを洗い流す
- 菌の侵入や感染を防ぐ
- 栄養や酸素を補給する
- 乾燥を防ぐ



【ビタミン A】

【ビタミン B1】

【ビタミン B2】

ほごしや かた
保護者の方へ

けんこうしんだん けっかほうこくしょ か きしよるい どうふう
健康診断の結果報告書に下記書類が同封されていたら、医療機関にて受診を
ねが
お願いいたします。

◎ **ピンク色** ⇒ 『受診のお知らせ』 ◎ **黄色** ⇒ 『異常項目に○があった方』

◎ **青色** ⇒ 『異常の疑いに○があった方』 ◎ **白色** ⇒ 『所見があった方』