



ほけんだより10月

令和4年10月3日(月)
珠洲市立宝立小中学校
保健室だより

運動会も大成功に終わり、次は青潮駅伝、そして青潮祭に向けての準備が始まりますね。2学期は行事が盛りたくさんですが、全員で頑張っていきましょう！

また気温も低くなってきました。寒暖差などで体調を崩すことのないように気をつけましょう。手洗いうがいなどの基本的な感染症対策を、今まで以上に丁寧にしていましょね。



目によい生活を心がけよう！

10月10日は



今月10日は「目の愛護デー」です。みなさん、目を大切にできていますか？目は一生使う大切な体の一部です。健康な目であるためにも、改めて自分の生活を振り返ってみましょう。



前髪が目にかかっていませんか？
視力にもよくないですが、ばい菌も入りやすくなります。長い人は、切るかピンで止めるようにしましょう。



寝転んで本を読んだり、ゲームをしたりしていませんか？悪い姿勢だと、目の距離が近くなりがちです。正しい姿勢を心がけましょう。

目の健康のためにも、早寝早起きを心がけましょう。しっかり睡眠をとって、目をゆっくり休ませてあげましょう。



黒板の字が見にくいな、目がごろごろするなど、違和感を感じたときは、眼科に行きましょう。
メガネやコンタクトを使っている人も、定期的な受診をしましょう。

保健室からのお知らせ

今月は全校児童生徒対象に、視力検査があります。視力がB以下の場合にはお知らせを出します。

コンタクトやメガネを使っている人は忘れずに用意しておきましょう。

涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ～
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン！

悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

