

# ほけんだより 10月

中等保健室 10月2日

10月10日は、目の愛護デーです。コロナ禍での生活様式の変化により「最近、視力が悪くなった気がする…」という声が聞かれたり、目の疲労やドライアイなどの症状を訴える生徒が増えていきます。意識して積極的に目をリラックスさせてあげるよう心がけてください。また、目の痛み・見えづらいなど症状がある時は早めに眼科を受診してください。



## 👁️👁️ もしかして、ドライアイ?

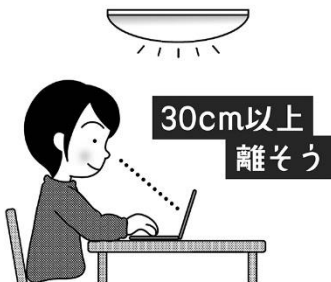
- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



10月10日は目の愛護デー!

明るい部屋で



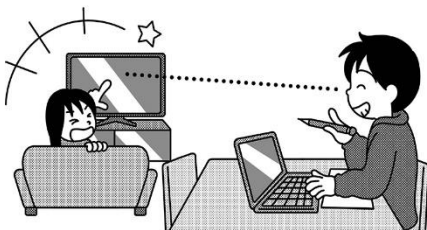
30cm以上  
離そう

スマホも  
タブレットも  
1人1台!?

移動中はまわりの景色も  
楽しんで

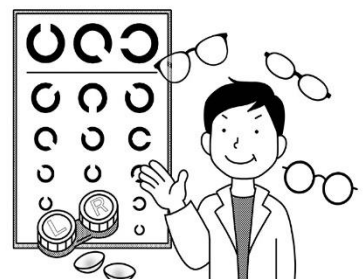


1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう



生活習慣を  
目に優しい

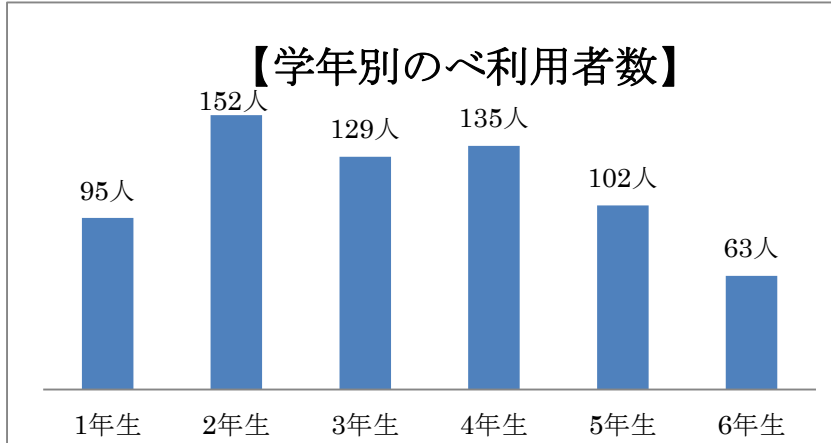
定期的に眼科医の  
指導を受けよう



## 《4月～9月までの保健室利用状況》

のべ人数…676人

\*皆さんは、健康に過ごせましたか？



### ☆夏休み中に、眼科・歯科・専門医等を受診した人へ

夏休み前に健康診断結果で有所見者には、お知らせをお渡ししました。  
受診した人は、受診報告書を提出してください。

\*用紙を無くした場合は、保健室までお知らせください。

『7つのまちがい探し』…答えは保健室前の廊下に掲示してあります。

