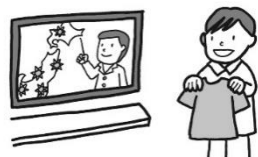




2022年10月3日(月)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
 枚方市立牧野小学校 保健室

あつ「暑い」から さむ「寒い」へ
 きせつ 季節の変わり目です



ようやく 暑さが おちつき、涼

しさが感じられるようになりました。朝・晩でとても冷
 えるときもあれば、急に気温が高くなる日もあります。

『ぬぐ』・『きる』がしやすい服ですごし、天気や
 気温の予報をこまめに 見て、急な暑さ・寒さによる
 体調不良を予防しましょう。



ねんせい ほごしや
 4年生の保護者のみなさまへ
 しきかくけんさ
 色覚検査について

9月末に、色覚検査の実施について 申込書をお渡
 しました。学校生活やご家庭で、見え方に不安があ
 る場合や、将来の進路選択における重要性から、
 毎年4年生と中学1年生を対象に実施しています。
 申込期間は終了しましたが、新たに検査を希望さ
 れる場合は、養護教諭にご相談ください。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
 自分の度にあつたものに



ゲームやスマホの
 見すぎに注意



たまには遠くの景色を
 眺めてリラックス



目が疲れたときは
 蒸しタオルなどで温める

どうする?

目にゴミが入ったとき

こするともっと
 痛くなる!
 できるだけ
 触らないでね



角膜を傷つけないよう
 絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
 まばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって
 目をパチパチする



とれないときは、
 眼科医院を受診

知ってる?

涙のはたらき

- 目の乾燥を防ぐ
- 酸素や栄養を目に運ぶ
- 目のゴミを洗い流す

目薬の正しいさしかた

- 目薬をさしたら、そのまま目を閉じる
- 目頭をおさえて、じっと1分間待つ (パチパチまばたきしない!)
- あふれた目薬をふきとる