R7年10月6日 知念中 保健室

【10月の保健目標】 ☆目を大切にしよう ☆姿勢を正そう



塞を飲むときは 愛はあげない もらわない





用法・用量など

服用方法を守りましょう

【10月の保健行事】

1**H** 小中合同学校保健委員会

3H • 17H 駅伝選手事前健康診断

日の愛護デー 10 FI

世界手洗いの日 15_H

修学旅行事前調查票 提出締切日 17**A**





日に優しい姿勢だね!

目と画面が近いよ

10月1日、知念小中合同学校保健委員会 を開催しました。

知念小中学校の定期健康診断の結果につ いて統計資料と比較して報告しました。

小中ともに、体格的に県・全国に比べて やや小柄であることや、学年が上がるにつ れて視力の低下がみられることなどがわか りました。また、検診結果後に受診勧奨し ているが、受診率が年々下がっている状況 などについても、学校医の先生方やPTA 会長などと意見交換を行いました。



- 今年の新型コロナウイルス感染症の特徴は、
- ①発熱があまり高くない(37~38度程度)。
- ②のどの痛み(カミソリを飲み込んだような痛み)、
- ③倦怠感、が主な症状だそうです。

上記のような症状がみられたら、まずは受診しましょう。



インフルエンザが全国的に流行期に入りました。

沖縄県内でも、インフルエンザA型が増え始めています。 ①急な高熱、②関節痛、③咳・鼻水などの症状が見られ たら、病院を受診しましょう。

感染症に罹ったら、適切な治療を受けましょう。治療が遅れると、 薬が効かず重症化したり、周囲へ蔓延させてしまう恐れがあります。

日の愛護デー





メガネ・コンタクトレンズの

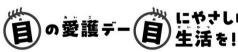
期検診に行こう♪

賞えたでありはありませんか?

定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、 たまには遠くをながめて休憩を!











自がズキズキ痛い、 充血している **曽のまわりが熱っぽいときは** 冷たいタオルで曽を冷やしてあげましょう。

。 目がかわく、ショボショボする… そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン! **蒸しタオルで肖を温めてあげましょう。**

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



寝転んで見る









長い時間見続ける



1時間くらい見たら 10分くらいは休憩を

角の筋肉に負担が かかり目が疲れる

ピントをあわせにくい