

# はげたこより10月

麻里布小  
保健室

朝・晩の気温が低くなってきました。昼間との気温差が激しく、体調を崩しやすい季節です。  
岩国市内でもインフルエンザの発症報告が数件あります。  
寒い時期こそ、手洗い・うがいをこまめにしましょう。



## あなたの目は疲れていませんか？

- ✓ 目が疲れる
- ✓ 目がゴロゴロする
- ✓ 目が乾いた感じがする
- ✓ ものがぼやけてみえる



こんな症状がある人はいませんか？

もしかしたら、それは **ドライアイ** が原因かもしれません。

私たちの目の表面は、涙によって乾燥から守られています。身近にあるスマートフォンやゲームなど集中をしているときはまばたきが減り、涙が目の表面全体にいきわたらず、乾燥してしまいます。乾燥してしまうと目が傷つきやすくなってしまいます。

目を健康に保つためにも、スマートフォンやゲームなどは時間を決めてからするようにしましょう。

### 保護者の方へ

9月に身体測定を実施しました。身体測定のお知らせを配付します。  
ご家庭でご覧下さい。  
なお、2学期の懇談会では「成長のきろく」を配付いたしません。



## ほけんいんかい 保健委員会

みんなに **大人気** の保健委員会の掲示物！  
今回は「すりきず編」と「歯がおれた編」を紹介します。

本物の砂がついてるよ

### すりきず



まりふさんは転んでしまい、ひざをすりむいています。  
あなたならどう手当てしますか？



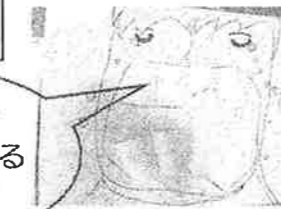
1 氷あらいをする  
しっかり汚れを落としましょう。手やガーゼを使って汚れを落としましょう。



2 保護する  
きず口にあわせてばんそうこうを貼りましょう。  
毎日交換して清潔にしましょう。



### 歯がおれた



まりふちゃんは転んで歯をうってしまいました。  
前歯がおれています。  
どうしたらよいでしょうか。

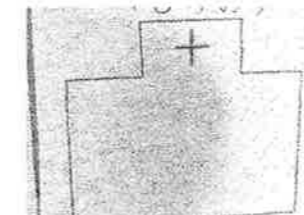
掲示物の歯は荷でできている  
でしょう？



1 おれた歯をさがす  
おれた歯をさがしてみましょう。  
くっつけてもらえるかもしれません。



2 歯をほぞんする  
おれた歯は、せんようのほぞん液か牛乳につけましょう。



3 歯医者さんにみてもらいましょう。  
おれた歯があれば持って行きましょう。

持ち方には注意が必要  
です！歯のねっこには  
破れやすい膜があるの  
で歯のねっこを持たな  
ないようにしましょう。

