



平成29年10月10日(火) 呉市立警固屋中学校 保健室

「スポーツの秋」。風が涼しくて、体を動かすのが気持ちいい季節ですね。また、秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」や「芸術の秋」も楽しめそうです。みなさんはどんな秋を想像しますか？実り多い秋になるといいですね。



# 目を大切にしよう

10月は目の愛護を考えてみましょう。普段目にやさしくない生活をしていませんか？読書や勉強をする時には部屋を明るくしましょう。そして、テレビやゲームは時間を決めてするようにしましょう。(30分ごとに1回休憩を取る)

## 目のトラブル こんな時 どうする？

<p>目や目の周りを打ったとき</p> <p>安静にして冷やします。</p> <p>病院へは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………すぐに眼科へ</li> <li>■とくに異常を感じない……………念のためその日のうちに眼科へ</li> </ul>	<p>ゴミや砂が入ったとき</p> <p>きれいな水で洗い流します。</p> <p>病院へは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>……………すぐに眼科へ</li> <li>(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)</li> </ul>	<p>洗剤や薬品が目に入ったとき</p> <p>十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。</p> <p>病院へは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>……………すぐに眼科へ</li> </ul>	<p>目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき</p> <p>よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。</p> <p>病院へは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>……………すぐに眼科へ</li> </ul>
---	--	--	--



### IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。



### 風邪をひかないためには 予防 × 免疫力

