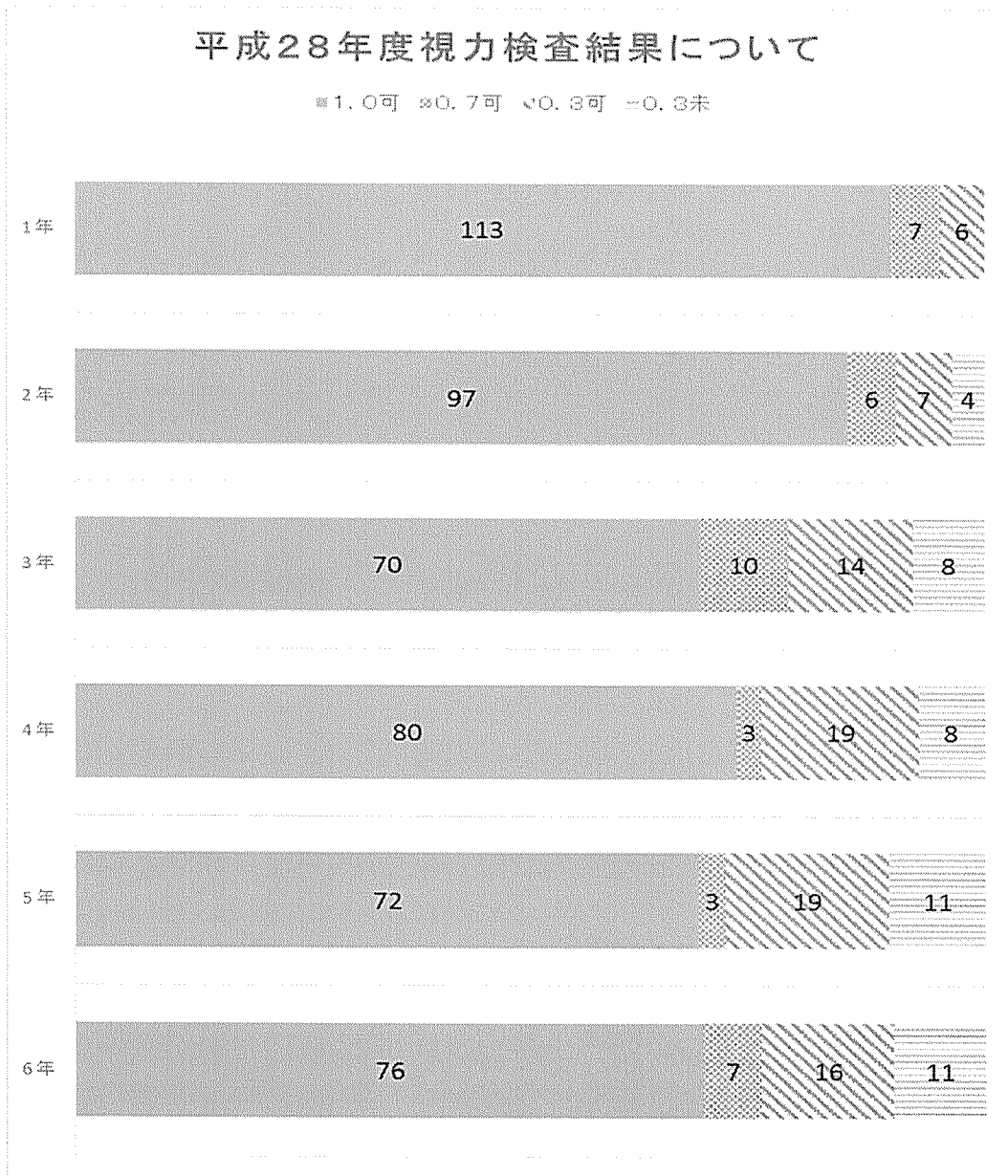


ほけんだより

平成28年10月26日
横浜市立白根小学校
保健室



朝夕の気温がすっかり低くなってきました。季節の変わり目で、体調をくずすことがあります。十分な睡眠と休養と食事で疲れをとり、体調を整えて規則正しい生活ができるようにお子さんの健康管理をよろしく願いいたします。



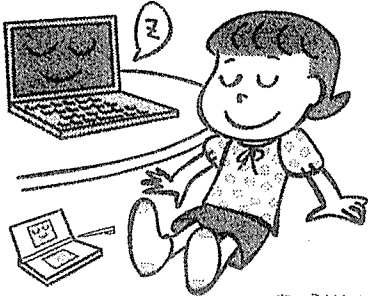
視力が低下したときは、一般に「近視」を考えがちです。1.0未満のお子さんのほとんどは近視といわれていますが、目の病気や遠視あるいは乱視で視力低下する場合があります。専門の眼科医師に診察をしていただくことをお勧めします。パソコンやゲーム機器・携帯電話の長時間の使用は目の負担が大きく、疲れや痛みだけでなく眠りが浅くなるといわれています。継続して使用するときは、1時間以内の使用として、10分から15分の休憩をとるようにすることをお勧めします。

目にやさしい生活をしましょう。

人間が外界から受け取る情報の80%は、目から入ってくるといわれています。目は感覚器の中で重要な役割を果たしています。目が疲れ過ぎないように、自分の目を守っていききたいものです。

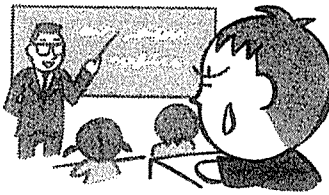
目^めを大切^{たいせつ}にしていますか？

疲れる前に休ませよう



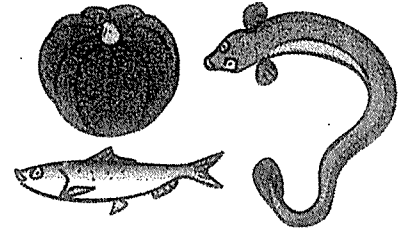
パソコンやテレビゲームは長時間
やらないようにしましょう。
※1時間^{じかん}やったら、10~15分は目^め
を休ませ^{やす}ましょう。

黒板の文字が見えにくく
なったら、先生やおうち
の人に相談しよう



メガネが必要かもしれません。
見えにくいまま、ほうってお
かないようにしましょう。

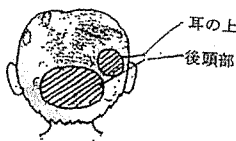
目にいいと言われている
食べものを食べよう



緑黄色野菜、うなぎ、レバー、
青い背の魚（イワシ・サンマなど）
ブルーベリー、ぶた肉

<頭じらみについて>

年間を通して頭じらみが発生しています。頭じらみは不潔さとは関係なく流行する傾向があります。頭じらみは1日に産む卵の数が、5個~8個といわれています。そのまま放置すると月に200個ぐらいの数になってしまいます。そして1匹の成虫が1ヶ月卵を産み続けるといわれています。イライラしたり集中できなくなったり、かきむしることで皮膚炎をおこす場合があります。早めに皮膚科また小児科に受診なさり、成虫の駆除薬（専門のシャンプー）を使用なさり駆除されることが必要となります。ただし卵は駆除剤で取れないので卵のついた髪を切るか、またはすきぐしですいて、卵がないようにしたほうがいいです。家族内で感染しやすいので家族で頭髪のチェックをなさることをお勧めします。



<成虫>
・約2~4mm
・ほとんど見つけにくい



<頭じらみの卵>
・大きさ 約4mm
・色 乳白色
・髪の毛に固くくっついている

