



# すまいる

## がんかけんしん 眼科健診のお知らせ

〈日〉 10月15日(水) 13:00~14:05(移動時間も含む)

〈場所〉 弟子屈小学校 (公用車2台で行きます)

### 〈どんな検査?〉

目やまつげ、まぶたに病気がないか調べます。



### 〈こんなことに気をつけよう〉

- 検査の時は目にかみの毛がかからないようにしましょう。
- 会場では、しずかに待ちましょう。
- お医者さんへのあいさつをしっかりとしましょう。  
「おねがいします。」「ありがとうございます。」をわすれずに。
- お医者さんから、「待ち時間にはマスクをつけてください」と連絡がありました。忘れずマスクを持参しましょう。



### 保護者の方へ

眼科健診の結果、異常がない場合には  
お知らせしませんので、ご承知おきください。

## 秋になってから、こんな症状ありませんか?



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ていることからこのように呼ばれます。

対策で症状を和らげることができます!

Check!

### 温度差対策を!

脱ぎ着しやすい

服装で、気温差に

自分で対応しましょう。

羽織るものがあると便利です。



Check!

### 規則正しい生活を!

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

## 気づかないうちに...? 近視のお話

眼球が細長く伸びてしまって、ピントが合わなくなる状態を「近視」といいます。



### 近視の原因は...

「遺伝」と「環境」の両方が関係していますが、近年近視の人が増えているのは環境(生活習慣)による影響が大きいと言われています。子どももゲームやタブレットなど近くを見る時間がたくさん。一生懸命、目の筋肉を使いすぎた結果、近視になってしまうのです。

## 目の健康を守る!

タブレット、スマホの

## 使用ルール

☑ 画面と目の距離は30センチ。

☑ 30分に1回は目を休ませる。

☑ 外で過ごす時間を作る。

