

ほけんだよい



竜王東小学校
保健室



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にする

生活を送っていますか？私たちは毎日、いろいろなものを

見たり読んだりして目を使っています。ゲームをしたり、スマートフォンでインターネットを見たりすると、目は特に疲れます。また、気づか

ないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。ゲームは時間を

決めたり、夜は早く寝たりして目を休ませることが大切です。

どうする？ 目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診

「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

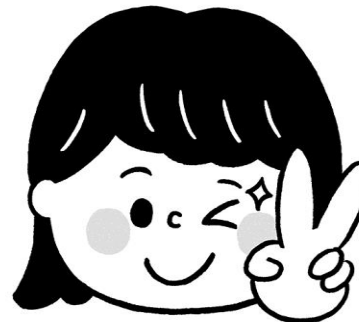
夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、じっさいの服そうも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。



秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうです。ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防したいですね。

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

最近涼しくなり、体調を崩す人が増えています。これからだんだんと冬が近づいて空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザも流行してきます。新型コロナウイルス感染症も県内で流行が続いています。毎日丁寧な手あらいを続けましょう。

続けよう手洗い習慣