

ほけんだよ10月

2024.10.17
No.9

竜画川・ほけんしつ

10月、秋です。だいたいすずしくなってきた、
過ごしやすい日が増えてきましたね。
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋...。
色々よいことにチャレンジしてもいいですね♡



10月10日は目の愛護デー♡

人間は、たくさんの情報を目(視覚)から得ていると
いわれています。その割合は80%以上!!
みなさんの目は毎日たくさんの情報を得るためにはたら
いています。とてもはたらきものの目、大セカにしてくださいね。

もしかして
つかれ目
かも...

こんなこと
ないですか?

それは目からの
「つかれ」による
「アイズ
SOSの
サイン」かも...



目が
かすむ

しほま
しほま
する



目が
じゅうけつ
充血する



目が
かわく

まぶたが
ピクピク
する



ひどくなると、肩こりや頭痛、めまいやほろ酔い感まで。
目のつかれをためないようにしましょう。