

ほけんだより 10月



10月の保健目標 めたいせつ 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。自分
の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？
私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊
張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォ
ンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。



1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10~15分くらい)。



2 目の周りを軽く押す 目はおさない！



3 ときどき遠くを見る

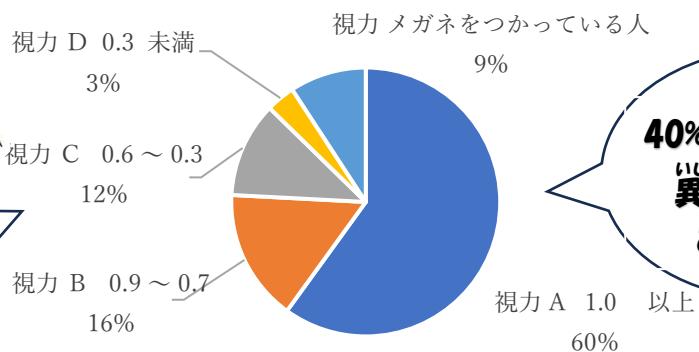
1学期の健 康 診 断 結 果 から

目の見え方 変わりない？



わたしは
だいじょうぶ
だったかな？

八木崎小の視力検査結果から



40%の人が視力の
異常の疑いが
ありました

■ 視力 A 1.0 以上

■ 視力 B 0.9 ~ 0.7

■ 視力 C 0.6 ~ 0.3

■ 視力 D 0.3 未満

■ 視力 メガネをついている人

どうする？目にゴミが入ったとき

ぜつたい め
絶対に目をこすらない



せんめんき みず は
洗面器に水を張ってまばたきする



はい
ちい
小さいゴミは、ゆっくりまばたき
あら なが
(なみだで洗い流す)



がんかいいん じゅしん
とれないときは眼科医院を受診



ごしごしこすってしまうと、目がはれたり、目にきずがついたりしてしまいます。また、よこれで手でさわって、バイキンがついてしまうかも…。目は、やわらかく、きずつきやすいので、きをつけてください。ゴミが入ったときだけでなく、異常があったときは、病院を受診してください。

感染症に気をつけて

ふゆ む
冬に向けて、感染症対策が大切
です！なぜなら、気温が低くなり
空気が乾燥すると、ウイルスが活
発になるからです。また、寒くなり、
体温が下がると、代謝や免疫の機
能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗
いと消毒です。また体調が悪いとき
は無理をせず、おなかにやさしいも
のを食べて、ゆっくり休みましょう。



て あら
手を洗ったら、きれいなハンカチやタオルで
ふきましょう。

さいきん きおん さ
最近、気温が下がってきたせいか、せきを
する人がふえてきています。マイコプラズ
マや溶連菌感染症、新型コロナウイル
スなどにかかった人も、少しいます。手洗
いをしっかりして予防しましょう。