

ほけんだより 10月

10月の保健目標 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、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

目を大切に



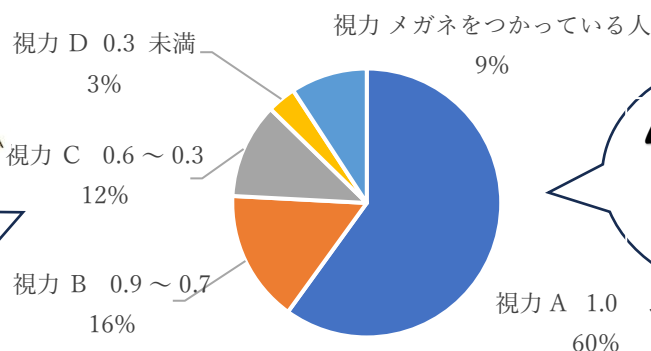
1学期の健康診断結果から

目の見え方 変りない？



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 メガネをつかっている人

どうする？目にゴミが入ったとき

ぜったい め
絶対に目をこすらない



ちい
小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらなが
洗い流す)



せんめんき みず は
洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん
とれないときは眼科医院を受診



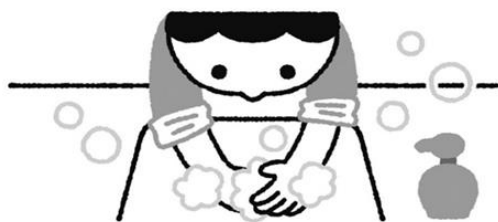
ごしごしこすってしまうと、目がはれたり、目にきずがついたりしてしまいます。また、よごれた手でさわって、バイキンがついてしまうかも…。目は、やわらかく、きずつきやすいので、きをつけてください。ゴミが入ったときだけでなく、異常があったときは、病院を受診してください。

感染症に気をつけて

ふゆ む かんせんしやうたいさく たいせつ
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。