

す ま い る 10^が

No. 5 /

3 年 10 月 5 日 /

明健中 学校 保健室



「秋を感じるのはどんな時ですか？」と何人かの生徒に聞いてみました。
『紅葉』『旬の物（さつま芋・栗・くだもの・さんま）を食べた時』『どんぐりを見つけ
た時』『衣替え』『涼くなった時』『肌が乾燥してきた時』などさまざまな視点からの答えが返っ
てきました。去年は秋が足早に過ぎてしまった気がします。今年は、いろんな秋を感じたいですね。

★10月の保健目標★

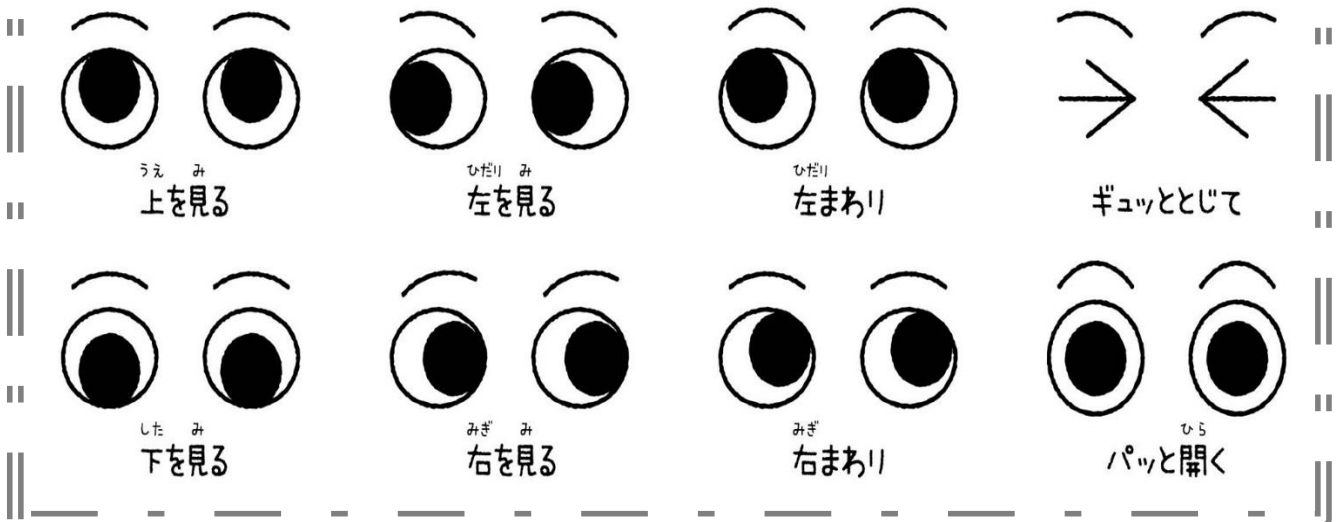
目を大切にしよう！！

目のために
目の運動と休憩を取り入れよう

学校では、1人1台タブレットが・・・時代の流れですね・・・



目の運動をやってみよう



子どもにも増加中！眼精疲労に「用心」



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。



目薬のさしかた



下まぶたを引き
1、2滴たらす



容器がまぶたや
まつげに触れない
ように注意する

点眼が済んだら、約1分
まばたきをせずに
軽く目をつむる



目薬があふれたら
ティッシュなどで
ふきとる

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたち おしゃかなには
まぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

