

保健だより

緑ヶ丘中

22.10.1



日ごとに秋らしくなってきました。厳しい残暑からようやく解放されて、さわやかな風が吹き、気持ちの良い季節になりました。

日中は過ごしやすいですが、朝晩は思いのほかぐっと冷え込むことがあります。体調を崩さないように気をつけましょう。

めあて

目を大切にしよう！

◎10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう！

文字がボケて見えたり、視力が落ちたかなあと
思ったら、保健室で視力測定しよう。

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。
なにげなく使っている目ですが、気をつけないとドライアイや
眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。
普段の生活を見直して、目を大切にしましょう。

メガネやコンタクトレンズを作るときは、メガネ店へ行く前に
必ず眼科を受診しましょう。近視とは限りません。他の病気が原因で
視力が落ちている場合があります。また、メガネが必要と診断されたら、
自分に合ったメガネを処方してもらいます。

注意

コンタクトレンズを使用する場合、眼の炎症が起きないように
使用方法を守り手入れをしっかりとしましょう。

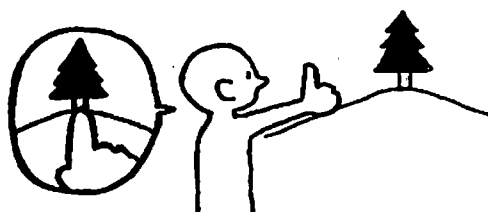


自分の利き目を調べてみよう

手に利き手があるように、目にも利き目があります。あなたの利き目はどちらかな？

1. 両目をあけて、遠くの木などの目印
になるものを指さそう。

2. そのままの状態で片目だけで見たときに、指と目印との
間がせまくなる方の目が利き目だよ。



左目



右目

◎薬と健康の習慣【10月17日～23日】

・・・考えてみよう、薬と健康について・・・

内用薬 → 口から飲む薬。胃や腸で吸収され、血液によって全身に運ばれます。

外用薬 → 塗ったり、貼ったりする薬。皮膚や粘膜から吸収されます。

薬は、病気を治す手助けをしたり、症状をやわらげたりするのに役立ちます。

用法、用量、使用期限等を守り正しい使い方をすることが大切です。

