

ほけんだより 10月号

令和6年10月1日
保健室

10月になり、厳しい暑さもようやくおさまりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」など、気温に合わせて衣服を調整するとよいです。天気合わせた服選びも、病気の予防に大切なことです。

10月19日(土)は、皆さんが楽しみにしている運動会があります。体調には気を付けて過ごしましょう。



め たいせつ
目を大切にしよう



まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう いぶつ しんにゆう め まも

乾燥や異物の侵入から目を守
たりしています

実は、

目

を

守

つてくれている？

まゆげ



あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



め はい ふせ
ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

なみだ



め はい よご あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは...

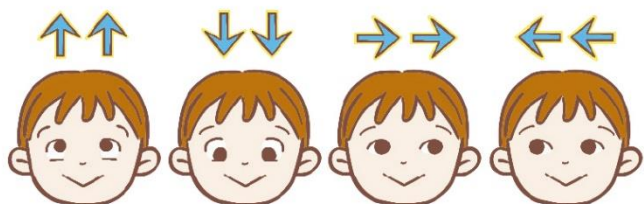


ちか みる とき、目の筋肉に力
い 入れてピントを調整しています。その
じょうたい なが つづ 状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
め つか ても目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



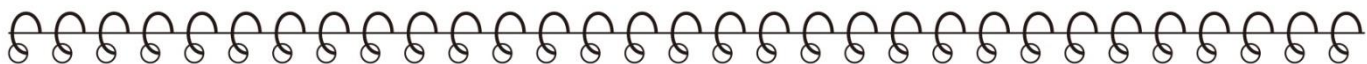
目を動かす

じょうげ さゆう 上下左右に目を動かしましょう。
ちか とお 近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

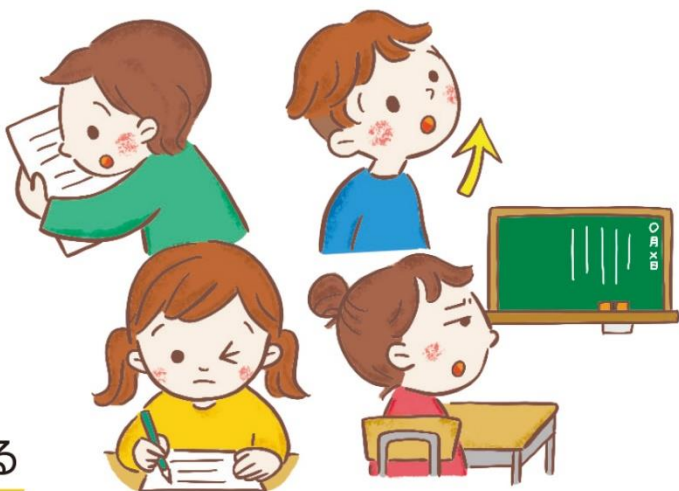
まど そと 窓の外など遠くを見ましょう。
とく やま き 特に山や木など緑を見るのがオススメ。



視力低下のサイン

これ
やっていませんか

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。