



げんきいっぱい

令和4年度 No.8

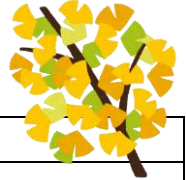


あさばん かぜ つめ 朝晩の風も冷たくなり秋の気配が感じられるようになりました。

きせつ か わり め の この 時期は朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。

いるい ちようせい きそくただ せいかつ こころ 衣類の調整や規則正しい生活を心がけましょう!

【10月の保健行事】



3日(月)	体重測定(小)	11日(火)	体重測定(中)
4日(火)	体重測定(小)	12日(水)	体重測定(中)
5日(水)	体重測定(小)	17日(月)	内科検診(小高・高)
6日(木)	体重測定(1小・1中)	18日(火)	内科検診(小低・中)
7日(金)	体重測定(中)		

大切にしていますか？あなたの目



2つの10を横にすると、まゆげと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。大切な目を、テレビやゲーム、パソコンなどで使いすぎていませんか？目の健康のためには、毎日の過ごし方が大切です。

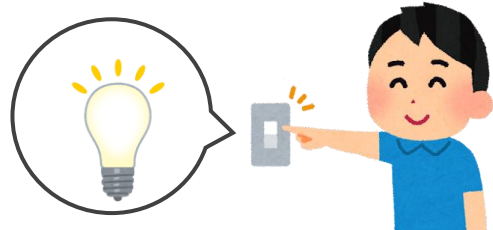
目を休めよう

目はとても疲れやすいです。
テレビやゲームは時間を決めて、
休憩しながらしましょう。



ゲームなどは明るいところで

本を読むときや、ゲームをする
とき、テレビをみるときは、
電気をつけて部屋を明るくしましょう。



遠くを見よう

ゲームやテレビで目をたくさん
使ったあとは、
遠くを見ると目が休まります。



みなさんが悲しいときや、感動したときに出る「なみだ」。
 「なみだ」のはたらきを知っていますか？実は、泣いていないときも、
 いつもなみだは目の表面を流れていて、目を守ってくれているんです。



目を守る「なみだ」のはたらき

<p>◎ばいきんが入らないようにする</p>	<p>◎ゴミやほこりをあらいながす</p>
<p>◎目の乾燥をふせぐ</p>	<p>◎目の表面のきずを治す</p>

このように、いろいろのはたらきをしてくれている「なみだ」ですが、なみだが少ないと目がかわいて、「ドライアイ」といわれる状態になってしまいます。

☆ドライアイにならないために大切なこと☆

テレビやスマホの画面を長い時間見ていたり、スマホなどに集中しすぎてまばたきが減ると、目が乾いてしまいます。テレビやスマホは時間を決めて使うことが大切です。

また、エアコンの風が顔に直接当たることもドライアイの原因となるので、注意が必要です。

どうする？ 目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診