

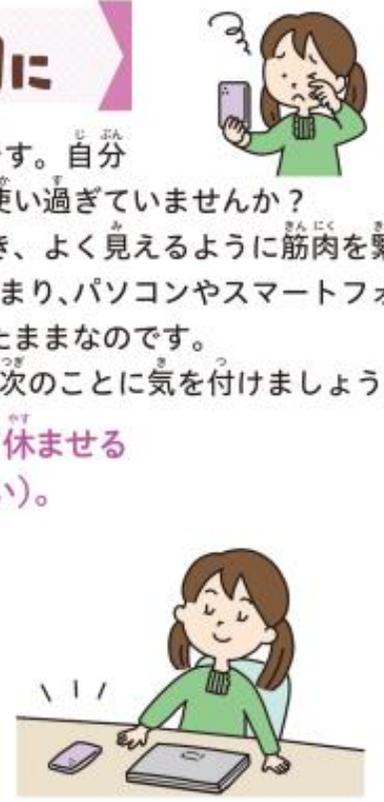
ほけんだより 10月

令和6年10月
一宮市立奥小学校
保健室

目を大切に

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き、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 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



その不調はつかれ目のサインです！



どうする？ 目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき (なみだであらいながす)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



10月15日は世界手洗いの日 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

