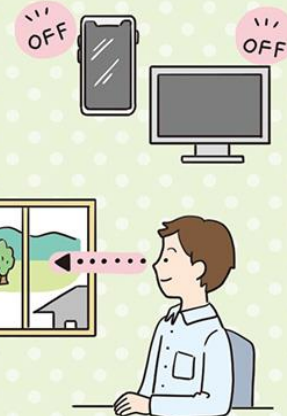




（目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん！ 思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

- ☐ ものを渡すときは、投げない。
- ☐ かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ☐ ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- ☐ 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- ☐ 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

気温や天気に合わせて
選ぼう



【気温と服装の対応例】

25℃以上…半袖シャツ

25℃未満…長袖シャツ

20℃未満…+上着、カーディガン

16℃未満…+セーター

* 天候や体調によって感じ方が変わります。寒暖差があるときは、はおるものを用意し、脱いだり着たり調節できるようにしましょう。

感染症に注意

10月
15日



世界手洗いの日

感染症予防の基本は、手洗いと咳エチケット。特に重要なのは、正しい手洗いです。

【手洗いのポイント】

- ①石けんを十分泡立てること
- ②爪の先から手首まで洗うこと
- ③水で流すこと
- ④清潔なハンカチでふくこと