

令和6年10月1日
ひがしのしょうがっこう
東野小学校
保健室

暑い日々が終わり、やっと秋らしいすずしい風が感じられるようになりました。今年の夏は暑くて外で遊べない日がほとんどでした。すずしくなったら休けい時間に楽しそうに遊ぶみんなを見ることができてうれしいです。これからどんどん朝と夜が寒くなっていくので体調をくずさないように気をつけてくださいね。

10月の予定

7、8日	体重測定：体操服
16～22日	生活がんばり週間
28、29日	視力検査：メガネ（ある人）

10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。愛護とは、大切に扱うという意味です。日ごろ何気なく使っている目ですが、実はつかれがたまっているかもしれません。目がショボショボする、目が赤くなっている、目がぼやけるなどの症状がでたら要注意！目がつかれているサインです。目はこれからずっと使う大切なものです。目のつかれているときのサインをみのがすことなく、しっかり休ませるなどして大切にしていけるといいですね。

まぶた



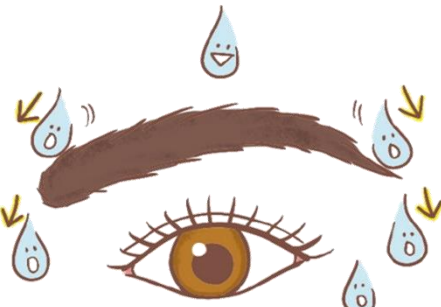
目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、



つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

目が疲れたときは...

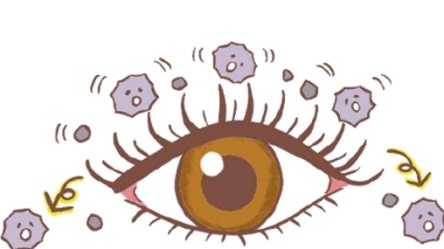
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

まつげ

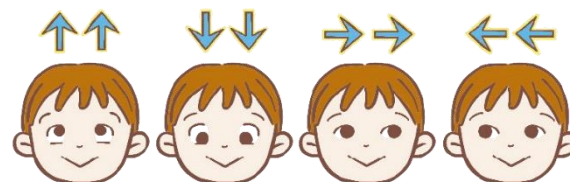


ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。