



2014年10月 古蔵小保健室 担当:大城

ほけんもくひょう 10月の保健目標 め たいせつ 目を大切にしよう

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…。そして、たのしい秋休みがあります。テレビを見たり、ゲームをしたりではなく、外で思いっきり体を動かして遊びましょう。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

10月は「目の愛護月」です

私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに働き者の目を酷使していることも…。一生使う大切な目です。目のことを知って、目にやさしい生活を心がけましょう。

目の健康のために心がけたいこと

- つまづ・本・テレビなどに目を近づけすぎない
- まえがみは目にかかるないようにする
- テレビやゲームは時間をきめて、それを守る
- ときどき遠くを見るなどして、目を休ませる



大切な手洗いが
やつぱり手洗いが
大切!

4月の視力検査の結果、0.9以下だった子は、ぜひ眼科を受診して下さい。近視だけでなく、角膜の病気や神経の病気など、他の病気が隠れている場合もあります。
検査結果の提出がまだの子は、保健室または担任へ提出お願いします。

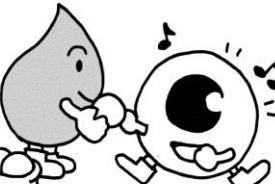
働き者でスグレモノ! 涙の効用



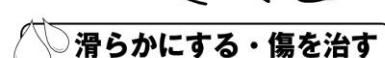
目の表面を覆って乾燥を防ぎ、
刺激から保護します。



目の表面には血管がなく、
涙が細胞に
酸素や栄養を
運んでいます。

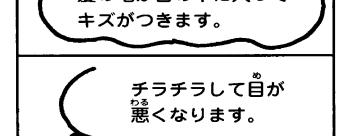


異物を洗い流します。
また、微生物の侵入や
感染を予防します。



目の表面を滑らかにすることで、
光が正しく屈折して鮮明に見えます。
また、目の表面の傷を治す成分が
含まれています。

長い前髪に注意!



スマホとの付き合い方を見直そう こんなこと、していませんか?

寝る前のスマート

▷▷▷睡眠への悪影響
(寝付きが悪くなる)



事故やケガのもと



歩きスマート