



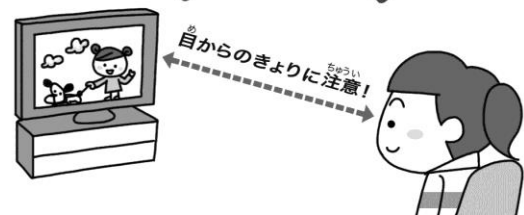
# 10月の保健目標 目を大切にしよう

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…。そして、楽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。

## は「目の愛護デー」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。

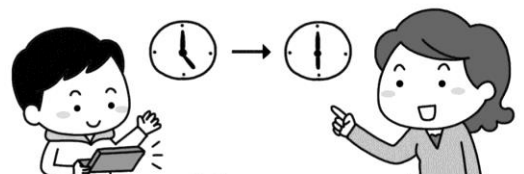
### 目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・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らないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる



おうちの方へ  
 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をお願いします。

## 働き者でスグレモノ! 涙の効用

**乾燥を防ぐ**

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。

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護します。

**感染を防ぐ**

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。

**滑らかにする・傷を治す**

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?



歩きスマホ