



保健だより 10月

今月の目標：目を大切にしよう。学校行事での安全。

山高保健室 NO. 7 R1. 10

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは目を大切にしていますか？ 目が疲れていると感じたことはありませんか？ 今月は「目」について載せますので、是非読んで「考えて」ください。

さて「問題です」目に関することです。1分間に20回は必要、集中すると数が減るものはなんでしょうか。答えは「まばたき」です。まばたきには目に涙を行きわたらせる大切な役割があります。

「涙の役割」・・・①目を掃除する（目に入ったゴミなどを洗い流します）②目を守る（表面が傷つかないように涙のバリアを張ります）③目に栄養を届ける（涙が酸素や栄養を届けます）

※ゲームやスマホにずっと集中していると、まばたきが減って「涙の役割」ができません。時々意識して「まばたき」してください。

大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ

前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休息が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

