

げんきだいすき10

がつごう 月号
令和6年10月7日(月) 志免中央 小学校 ほけんしつ No. 5

10月10日は目の愛護デー

目のトラブル



目がかすむ 目のかゆみ 目がかたく 目が充血する まぶたがぴくぴくする

涙の役割



意識してまばたきしてね！

目の乾燥を防ぐ 目に酸素や栄養を補給する ごみやほこりを洗い流す



泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？涙はストレスも洗い流します。泣きたい時は思いっきり泣いてしまいましょう！

菌の侵入や感染を防ぐ

目に優しい生活



目に良い栄養をとろう



目にやさしい生活ができていますか？

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。

視力低下のサイン

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



これやっていませんか？ 気になるときは眼科へ！

もししていたらお子さんの視力が落ちていられるかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。病気の早期発見にもつながります。

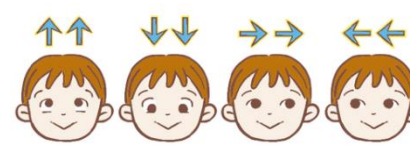
目が疲れたときは...

スマホ、タブレット、テレビに集中して目を休めるのを忘れがち

近くのものを見ると、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



目を動かす



遠くを見る

ホットタオルなどを目にあてましょう 上下左右に目を動かしましょう 窓の外など遠くを見ましょう

手洗い 忘れていませんか？

外から帰った時



せきやくしゃみをした時



トイレの後



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

薬はなぜ水で飲むの？



10月17日～23日は薬と健康の週間です！



「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

✕ 緑茶や紅茶

✕ 牛乳

で飲むことはデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう！