

# すこやか

# 10月

笠岡市立城見小学校

朝・夕の空気が少し冷たく感じるようになってきました。体調をくずさないよう気をつけましょう。

10月10日は「目の愛護デー」でした。目がかれやすい生活をしていませんか？習慣を見直して、目を大切にしましょう。

◎ 10月のほけんもくひょう  
 目を大切にしよう

じゅう(10)がつ とお(10)か  
 〇月〇日  
 目の愛護デー

## テレビゲームとけんこう



30分やったら、  
10～15分休む



1時間の  
1日の時間を決める

画面と目を  
できるだけはなす

テレビの画面  
2メートル以上

携帯ゲーム機  
30センチ以上



暗いところではやらない



無理な姿勢でやらない

### 目の疲れチェック

こんなことはありませんか？

- 目がしょぼしょぼする。
- 目がいたい。赤くはれぼたい。
- 涙がとまらない。
- 頭がいたい。はきけがする。
- 肩や首がこる。
- 画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。

「はい」が多い人は  
注意しましょう!

### 目が疲れたら、やってみよう

上下  
左右に  
目を動かす

ギューッと閉じてパッと開ける

### 目にゴミが入ったときは どっちが正しい？



① すぐに目をこする



② まばたきをする

こたえは②です。  
目を傷つけてしまうので、こすってはいけません。まばたきをしていると、涙といっしょに出てきます。



### 涙にはこんな働きがあります!

- 目の表面をおおって乾燥をふせく
- 目に酸素や栄養をはこぶ
- 目に入ったゴミなどを洗いながす
- ばい菌などの感染をふせく

### あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目にかかると...



- 目の表面を傷つける
- ちらちらして目がかれる
- ものもらいの原因になる

- 短く切る!
- ピンでとめる!

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!

「城見小学校みんなのきまり」には、髪型について、肩にかかるときは、ゴムでくくると、記載されています。朝、登校前にきちんとゴムで束ねてくるようにしましょう。