



ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきましたね。

読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。しかし、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？

10月10日は「目の愛護デー」です！ゆっくり目を休ませる時間も大切にしましょう。

こんなとき
どうする？

目のトラブル対処法

<p>目に入った ゴミが</p> <p>まばたきをくり返すと 涙と一緒に流れていきます</p>	<p>目に物が あたった</p> <p>氷のうなどで冷やします 痛みや腫れがあれば病院へ</p>	<p>シャンプーが 目に入った</p> <p>すぐに水で洗い、 強い痛みがあれば病院へ</p>
---	--	---

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

目の健康

しりとりクロス

スタート	①	ば	②	
	し			
			⑤	
	⑥	が	⑦	③
			④	よ

クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○●○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞まつたいと、明るさを感じる桿体細胞かんたいがある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○○。

74455 ② 211 ③ 17257717 ④ 5217 ⑤ 57917 ⑥ 1742444 ⑦ 77777 ⑧ : 7777



喜多方市立山都中学校保健室

令和2年10月5日 No.7

10月15日は「世界手洗いの日」です。

「世界手洗いの日」は、世界の子どもたちに、正しい手洗いの方法を広めるために定められた日です。新型コロナウイルス感染症に加え、冬に流行が予測されるインフルエンザの予防を心がけ、手洗いうがいを徹底しましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

保健室からのお知らせ

耳鼻科検診、歯科検診、内科検診、身体測定を実施いたしました。

未受診者の受診が終わりましたら、結果を配付いたします。

眼科検診は 11/20(金) に実施予定です。

