

保健室だより10月

上中学校
目の愛護デー号
R5.10.10 発行

10月10日 目の愛護デー

まゆげマン
頭からの汗からガード!

まぶたマン
外傷や乾燥などからガード!

まっげマン
ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!

なみだマン
目に栄養を送って、乾燥からもガード!

まばたきマン
なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

ドライアイをふせぐには

- 蒸しタオルなどで目を温める
1時間ごとに10~15分休もう
- まばたきを意識して多くする
- 環境を整える
 - ・画面は目より下にする
 - ・エアコンの風が目には直接あたらないようにする
 - ・室内の空気が乾燥しないようにする

目の感染症予防にも

大切!

やっぱり手洗いが

どう見えるかな?

ふしぎな「目のさっかく」

- ① たての線と横の線の長さは?
- ② 2つのおうぎ形の大きさは?
- ③ 横の線はななめになっている?
- ④ 白い線が重なる部分に...?
- ⑤ 2つの丸の大きさは?
- ⑥ A~Eの丸の大きさは?

① 目の線が ② 2つのおうぎ形 ③ 横の線はななめ ④ 白い線が重なる部分に... ⑤ 2つの丸の大きさは? ⑥ A~Eの丸の大きさは?

疲れ目に効くツボ

せいめい 晴明
たいよう 太陽
さんちく 攒竹
ぎょうよう 魚腰

10月17日~23日

薬と健康の週間

薬を使うときは、使用上の注意をよく読もう

どうしてもがまんできないときに使おう

薬はできるだけ、水か白湯で飲もう