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

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

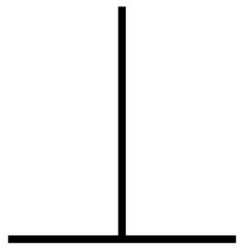
●環境を整える

・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

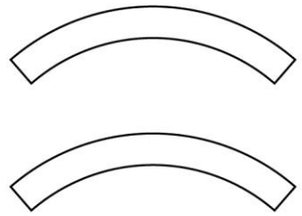
目の感染症予防にも やっぱり手洗いが大切！

どう見えるかな？ ふしぎな「目のさっかく」

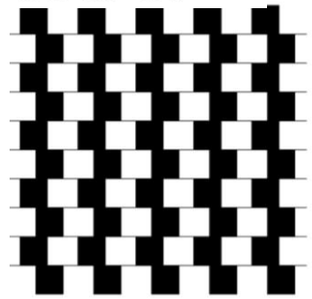
①たての線と横の線の長さは？



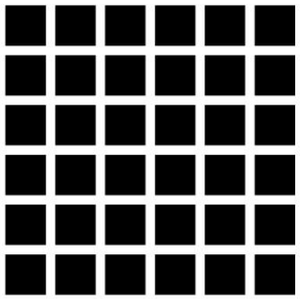
②2つのおうぎ形の大きさは？



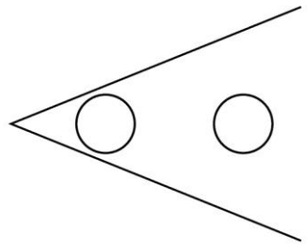
③横の線はななめになっている？



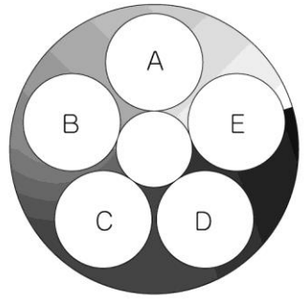
④白い線が重なる部分に…？



⑤2つの丸の大きさは？

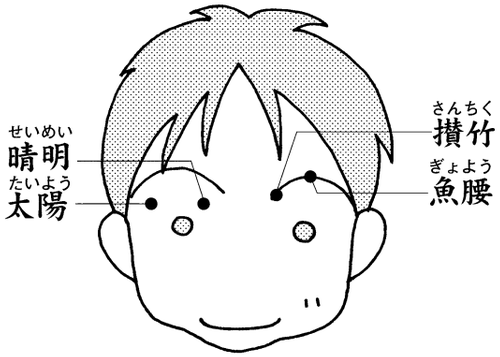


⑥A～Eの丸の大きさは？



いろはが回れる人見れたら　うでに赤い線の線③　ちょっと少し長③②①　ちょっと少し長 ①

疲れ目に効くツボ



10月17日～23日 薬と健康の週間