

ほけんだより 10月

令和 7 年 1 0 月 2 日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

10月から石田萌香養護教諭の産休代替として、下鎌田東小学校の養護教諭を務める田中祐佳里です。

みなさんが楽しく元気に過ごせるように、保健室から支えていきます。これからよろしくお願いします。



目の健康のためのお願い

目の健康のために文部科学省は、次のようなお願いをしています。

①外で遊ぶ

太陽の光をあびて外で遊ぶことが目の健康によいとされています（熱中症や日焼けなどには注意する）。

②近くのものを見続けない

近くのものを見るときは、明るい部屋で、画面や本から目を 30cm 以上あけて、30 分に 1 回は目を休めるようにします。



10月10日は眼の日です！

なみだのはたらき

あくびをしたときや、うれしいとき、悲しいときに「なみだ」がこぼれ落ちますが、なみだはいつも私たちの目を守ってくれています。なみだには次のようなたくさんのはたらきがあります。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に入ったゴミなどを洗い流す
- 目に酸素や栄養を送る
- 目の表面をなめらかにして、物がはっきり見えるようにする
- 殺菌成分があり、目から入るウイルス・細菌などをふせぐ

