

ほけんだより10月



10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のようにつかっている目ですが、目が疲れやすい生活をしていませんか？大切な目を守るために、どうしたらよいか考えてみましょう。

目にはどんな動きがある？

- ・形や大きさを見る
- ・色や明るさを見分ける
- ・動きや距離を確かめる
- ・文字や人の表情を読み取る

見えにくかったら、**眼科**へ



こんな目の不調はありませんか？

こんな症状はありませんか？チェックしてみよう。

- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 目が痛い、重い
- ☐ まぶしく感じる
- ☐ 集中しにくくなる
- ☐ 肩や頭が痛くなる

これは目が疲れているサイン！
症状が続くときはおうちの人や先生に伝えましょう。



目を大切にする4つの習慣

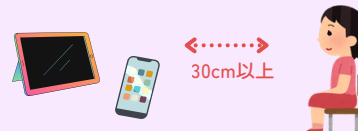
1 目を休ませよう



3 明るいところで見よう



2 正しい姿勢・距離で見よう



4 しっかり寝よう



10月15日 / 世界手洗いの日



秋から冬は、感染症が流行する季節です。

かぜのウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体の中に入ります。そのため、外から帰ったとき、食事やおやつの前、トイレのあとはしっかり手を洗うことが大切です。

正しい手の洗い方

1



手の甲と手のひらをあらう

2



指のあいだをあらう

3



爪・爪の先をあらう

4



親指をあらう

5



手首をあらう

6



みずでよくあらいながす



歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べる時に噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。

健康な歯を保ち続けるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大切です。