

松橋支援学校

保健室

平成 29 年 9 月 29 日

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。朝夕は涼しいですが、昼はまだまだ暑いですね。
この時期は気温差が大きかったり、気候が不安定で風邪をひく人が多くなってきます。
その日の気温や体調に合わせて服装を上手に調整して、秋も元気に過ごしましょう！

10月10日は目の愛護デー

目を守るのが、やく目です

まぶた

○まぶたきをして、目をうるおすよ。

○刺激があると、自然に閉じて目を守るよ。

まゆ毛

○目に汗が入るのをふせぐよ。

涙

○目の表面の乾燥をふせぐよ。

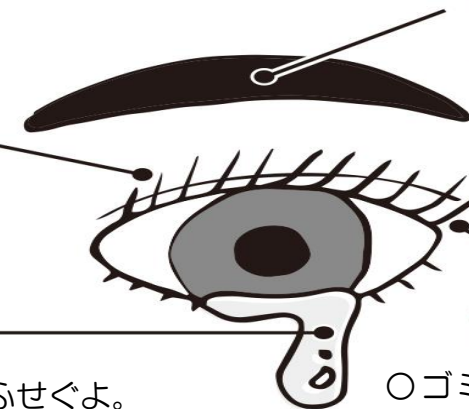
○目に栄養をとどけるよ。

○ばい菌などから目を守るよ。

まつ毛

○ゴミが入るのをふせぐよ。

○強い光をさえぎるよ。



目にやさしい

環境

○本を読んだり勉強するときは、
部屋を明るくする

○ノートや本に、直射日光があたらない

○勉強をするとき、
手もとに影をつくらない

○前髪が目にかからない



目にやさしい

行動

○テレビやゲームは時間を決めてする

○ゲームやスマホは30分ごとに
10分休けいする

○いつもしせいをよくする

○たっぷり睡眠をとる

