



松橋支援学校
保健室
令和2年10月1日

涼しくなりはじめて秋らしさを感じることができるようになってきました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか。みなさんの楽しんでいる秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。



どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



まぶたが腫れて痛い「ものもらい」。

医学用語では「麦粒腫」と言いますが、

地域によっていろいろな呼び方があります。

ものもらいのこと、何て言う？

北海道

「めっば」

近畿地方

「めばちこ」

東海地方

「めいぼ」

熊本県

「おひめさん」

ほかにも

めんぼ、めもらい、めほいた、めぼう など



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に 体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。

目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、

やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない