



松橋支援学校
保健室
令和3年10月15日

あき 秋といえどくしょ読書の秋、げいじゅつ 芸術の秋、スポーツの秋、しょくよく 食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を
す 過ごしたいですか？朝夕は涼しくなり秋らしくなってきましたが、にっちゅう 日中は30度以上の
「真夏日」があり気温差でたいちょう 体調を崩すことがあります。きこう 気候に合わせたふくそう 服装の準備やたいちょう 体調
かんり 管理をお願いします。しんがた 新型コロナウイルス感染症 かんせんしょうたいさく 対策のけん 県のリスクレベルも5から4に
さ 下がりましたが、引き続き基本的な感染対策をご家庭でもお願いします。



ぶいしてダメなの？

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。目の病気にか



かってしま
うことも。

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
して、目の筋肉が緊張状
態になります。長い時間
つづ 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。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける



タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける



30分使ったら、
速く見て目を休めよう



ゲームをする時は
時間を決めてやろう



め いりぐち コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい 口や鼻を入口に 体の中へ入ってくる、しんがた 新型コロナウイルス。め はい 目からも入
る可能性があるので知っていますか？かんせん 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
いた手で目をさわると 体の中に入ってくるかもしれ
ないのです。そこで大切なのはたいせつ 石けんによる十分 な手洗いです。