

10 ほけんだよい

令和2年
10月1日(No.15)
保健室

なが じかん しゅうちゅう 集中 してテレビを見たり、ゲームをすることは、あなたの目をつかれさせてしまいます。
目にやさしい生活を心がけて、大切な目を守りましょう。



ゲームに夢中になる。



寝転んでテレビを見たり本を読む。






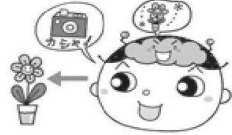

こんな症状は「目のつかれ」
をしらせるサイン

このようなサインが見られたら、目がつかれているかも。早めに寝て、目もゆっくり休ませましょう！





め ぎ もん こた 目の疑問にお答えします

<p>その1 どうしてまゆげはあるの？</p>	<p>ひたいから^{なが}流れる^{あせ}汗や^{みず}水が、 目^めに入らないようにするためです。</p> 
<p>その2 どうしてなみだはでるの？</p>	<p>目^めに入った^{はい}ごみ^あを^ら洗い^{なが}流したり、 目^めに^{えい}栄養^{よう}や^{さん}酸素^そを^{はこ}運^{はこ}んだりするためです。</p> 
<p>その3 どうしてまつげはあるの？</p>	<p>目^めに^{ほこ}ほこり^りが入^{はい}るのを^ふふせ^ぐぐためです。 ほこり^りが^ふふれると、^すすぐに^し閉^しじる^よよう^にな^って^いま^す。</p> 
<p>その4 どうして物が見えるの？</p>	<p>目^めは^カカメラ^のよう^なしく^みにな^って^いて 目^めから^い入^りった^じじょう^{ほう}情報^い「^{いろ}色^{がた}」^か「^{かたち}形^{あお}」^お「^{おお}大きさ^{のう}」 「^{きょり}距離^{のう}」^あなどの^あ情報^{のう}が^あ脳^{のう}に^お送^くら^れる^こと^で、 物^{もの}が^み見^えま^す。</p> 
<p>その5 ゲームのしすぎはいけないの？</p>	<p>し^らず^し知ら^ずの^うち^に目^めが^つつか^れて^しま^いま^す。 1^じ時^{かん}間^をゲ^{ーム}を^したら^ら15^{ふん}分^は休^{やす}ま^まし^よう。</p> 



コロナウイルス 目も入口？



くち はな いろくち からだ なか はい しんがた め
口^{くち}や鼻^{はな}を^い入口^{いろくち}に^か体^{からだ}の中^{なか}へ^{はい}入^りっ^てく^る、^{しん}新^が型^たコ^ロナ^ウイ^ルス[。]目^めから
も^{はい}入^りる^か可^{のう}能^{せい}性^があ^るの^を知^しっ^てい^ます^か？
かん^{せん}感^ひ染^せし^てい^る人^{ひと}の^せせ^きや^くしゃ^みの^しし^ぶき^に含^ふま^れる^ウイ^ルス^が目^め
の^{ひょう}表^{めん}に^つい^たり、^ウイ^ルス^のつ^いた^て手^で目^めを^さわ^りつ^つたり^す
と^か体^{からだ}の中^{なか}に^{はい}入^って^くる^かも^しれ^ない^のです。^そこ^で大^{たい}切^{せつ}な
のは、^やっ^ぱり^い石^{せつ}け^んに^よる^じじ^{ょう}ぶ^ん十^て分^あな^し手^あ洗^いい^{です}。



あ^ら洗^わっ^てい^ない^て手^で
目^めを^さわ^りつ^つら^ない



おうちの方へ

視力検査について

10月中旬に、2回目の視力検査をおこないます。視力検査をするにあたって気になることがありましたら、ご連絡ください。
0. 9以下の人には、お知らせをしますので、早めに眼科医にご相談ください。

