ほけんだより10月

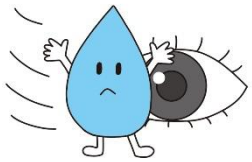
令和8年10月1日
No.9　保健室

すずしい秋の風がふき、すごしやすい季節になりましたね。みなさん、毎日楽しく過ごしていますか？10月は豊松ふれあいフェスティバルがあります。かぜをひかないように気をつけてすごしましょう。実は、10月10日は「目の愛護デー（目を大切にする日）」です。「10」をよこにたおすと、数字が目とまゆ毛の形に見えることから決められました。ゲームやタブレットを長い時間見たり、暗いところで本を読んだりして、目がつかれていませんか？この機会に、自分の目の健康や大切さについて、いっしょに考えてみましょう。

なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるのでしょうか。

①目のかんそうをふせぐ



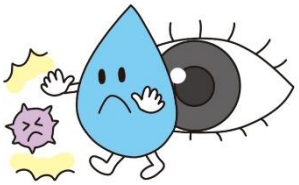
②かくまくにえいようやさんそをはこぶ



③目に入ったごみやほこりを洗いながす



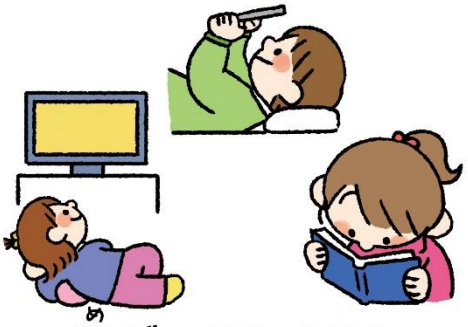
④ばいきんをやっつける



30分に1回は、20秒以上
遠くを見て目を休めよう！



こんな姿勢は



目がつかれます！

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。

