

ほけんたより10月

令和2年10月
鴨島支援学校
保健室



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことんやってみたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の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。ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

目のギモン

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、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。

10月15日は「世界手洗いの日」 どうして手洗いは大切な？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！

手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ 汗が目に入らないようにします

まつげ 目に汗やゴミが入るのを防ぎます

まぶた 目をおおい、目が乾かないようにします

なみだ ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

目の健康のためにバランスよく食べよう

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

目にいいもの・わるいもの

◎ 青魚・しじみ

◎ 緑黄色野菜

◎ ぐっすり寝る

◎ 運動する

☒ パソコン・テレビ・スマホ

☒ 姿勢が悪い

☒ 甘いお菓子ばかり食べている

☒ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む