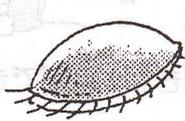


# ほけんだより 10月号

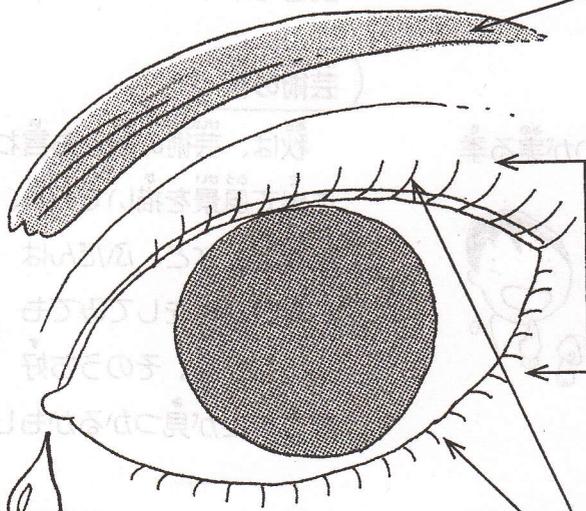
練馬区立仲町小学校  
保健室

## 10月10日は、目の愛護デー

これは1010を横にすると人の顔の目とまゆに見えるからだそうです。  
目の愛護デーでは、全国で目の健康に関する活動がされたりしています。  
みなさんも自分の目の健康について考えてみてはどうでしょう。



### 目を守っています



#### まゆ毛

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかけてをつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

#### まぶた

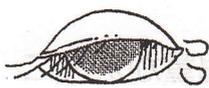
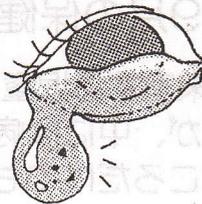
- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目にものが入ったり、当たったりするのを防ぐ、ふたの役割があります。

#### まつ毛

- 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。

#### なみだ

- まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
- 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。



### 目が困っています



こんな目が困るような使い方をしていませんか？  
ゲームは時間を決め、勉強や読書は見やすい明るさとよい姿勢を心がけましょう。