



令和 8 年 10 月 2 日
練馬区立練馬小学校
保健室

10月10日は目の愛護デー



風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。秋は何をするにしても良い季節です。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などいろいろありますが、みなさんはどんな秋になりそうですか？

「10」を横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。私たちはまわりの様子を知らるときに「見る」「聞く」「味わう」「においをかぐ」「さわる」などの方法で知ろうとします。その中でも人は「目でみること」で様々な情報を得ています。大切な目を守るために、目に優しい生活を心がけましょう。

実は、目を守ってくれている？目のまわりの働きを知ろう



まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは...

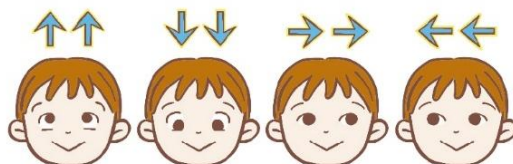


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

かぜ 風邪やインフルエンザに気をつけましょう

例年よりも早く、風邪やインフルエンザが流行り始めています。感染を防ぐためには、手洗い・うがいやマスクなどの基本的な感染対策をすることが大切です。また、規則正しい生活を心がけることで、体の抵抗力が高まり、病気に負けない体をつくることにつながります。一人ひとりができることを意識して、元気に過ごしていきましょう！



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
流行中！



マスクをする



規則正しい生活をする

家で出る前にチェック！



- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあったら、風邪かもしれません。無理をせず、早めに休んだり、病院でみてもらったりしましょう。

休むほどではなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたりして、体調を整えましょう。