



毎年10月10日は「目の愛護デー」です。
10月10日の10を右にかたむけると、眉毛と目のように見えることから、目のことを知って大切にしようという日になりました。

黒板の字や、モニターの字が見えにくくなっていませんか？
前より見えにくくなっていたら、眼科で診てもらいましょう！



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

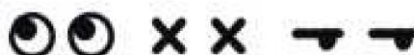
長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を



「急性内斜視」に注意！



近くのものばかり見る生活を長く続けていると、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「より目」のような状態になり、その筋肉が縮んだまま戻らなくなって、片方の目が内側によってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを長時間見続けることによって発症しやすくなるのではないかとされています。

【急性内斜視を防ぐために】20～30分に1回はスマホから視線を外して遠くを見て休憩しましょう。

め 目にやさしい せいかつ 生活をしよう

ふだんから目にやさしい生活をしていますか？チェックしてみよう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン・スマホ画面を見ない。
- ☐ ときどき目を休ませる。(目をとじる・まばたきをする)
- ☐ 正しい姿勢で勉強する。
- ☐ 前髪が目にかからないようにする。
- ☐ 夜寝る前にスマホは使わない。

大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



りんご病 (伝染性紅斑) について

かぜのような症状のあとに、顔面・ほほに蝶のような形の紅斑がみられ、手足にはレース状の紅斑がみられます。ほほの真っ赤な発疹の状態から、「りんご病」と呼ばれています。人から人へうつりやすいのは、かぜのような症状が出ているときで、発疹が出たときには感染力はなくなります。

日本学校保健会「学校において予防すべき感染症の解説」より

お願い

学校から貸し出している湯たんぽと保冷剤がかえってきいてません。もしうちにもって帰ってしまった人がいたら、早めに保健室に返却をお願いします。

