

# ほけいだよ！

10月



第6号 令和7年10月8日  
不土野小学校 保健室

10月10日は  
目の愛護デー



運動会も終わりましたね。みなさんよくがんばっていました。  
みんなで協力したからこそ、すてきな運動会になったのではない  
かと思います。

さて、10月10日は目の愛護デーです。目を大切にできているか、自分の生活をふりかえってみましょう！

目を大切にしていますか？

下のことができていたら、近くの絵に  
色をぬろう！  
いくつぬれるかな？



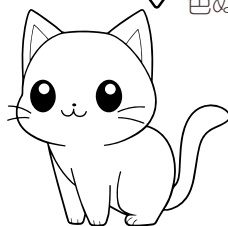
ときどき きゅうけい  
する

↓ できていたら、  
色ぬり



目をあたためる

↓ できていたら、  
色ぬり



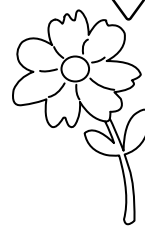
部屋を明るくする

↓ できていたら、  
色ぬり



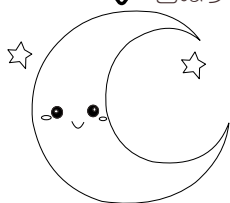
スマホは目からはなし  
て使う

↓ できていたら、  
色ぬり



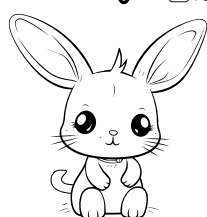
×  
暗い部屋でスマホを見  
ない

↓ できていたら、  
色ぬり



×  
寝転がって本を読まな  
い

↓ できていたら、  
色ぬり



×  
近い距離でテレビを  
見ない

↓ できていたら、  
色ぬり



×  
前髪が目にかからな  
いようにする

↓ できていたら、  
色ぬり





# メガネをかけると近視が進む？

## — 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

## — メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



## — かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



# 薬は正しく使いましょう

薬をあげない・もらわない



飲み方・飲む量を守る

ジュースやお茶、牛乳では飲まないこと！



薬を割ったり、カプセルを開いたりしない！



# 涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

**目をつるおす涙**  
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目をおお覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

**刺激から守る涙**  
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

**感情の涙**  
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのですね。泣くことは、悪いことではないのです。