

ほけんだより 10月

NO.7 2023年10月4日 御杖小学校保健室

10月10日は目の愛護デー！
目を大切にしましょう！！



私たちが目をマモルゾウ

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

*** 視力検査について ***

今週は、視力検査を実施しました。*裸眼視力でB以下、矯正視力でC以下の人に「受診のお勧めプリント」をわたします。

A: 1.0以上、B: 0.7~0.9、C: 0.3~0.6、D: 0.2以下

涙の働きってなあに？

- 目の乾燥を防ぐ
- 目に酸素や栄養を運ぶ
- 菌の侵入や感染を防ぐ
- ゴミやほこりを洗い流す

骨の役割

- 体を支える
- 内臓を守る
- カルシウムを蓄える
- 血液を作る

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。