

ほけんだより

2017 10月号

城星学園中学・高等学校 保健室
田中

10月10日は 目の愛護デー

10を横にすると、眉毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。携帯を使う時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょうね。



疲れ目

- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える
- 目が赤くなりやすい
- 集中力がなくなった

当てはまるものはないですか？

疲れ目は、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力の低下の原因になります。

また、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日差しのもとにいたときや睡眠不足のとき、悪い姿勢や勉強や読書をしたときも起こります。

目に関するクイズを解いて、右下の表の答えの文字のマスを四角くめりつぶそう。

例> 答えが「まゆげ」の場合、「ま」「ゆ」「げ」をめりつぶそう！

1. まぶたのふちにはえていて、異物が目に入らないように守っている毛は？ (3文字)
2. IT機器を使うときは、適度にOoOOOして、目を休めてあげましょう。(「き」ではじまるよ)
3. ものを見る力のことを何という？健康診断でも測定していますね。(4文字)
4. IT機器を使っているときはOOOOの回数が大幅に減ってドライアイの原因に。(4文字)
5. 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？悲しいときやうれしいときに目からでる液体です。(3文字)
6. ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。(8文字)
7. 目のトラブルが起きたとき、OOOへ行きましょう。(「が」ではじまるよ)



見えてきた答えを空欄に入れよう!!

ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ぱ	ゃ	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	っ	ぢ	ち	み	ぶ	へ

寝る前は、早めにスマホを
□□□にしよう

TRICK OR TREAT!

