



10月になり、季節が変わって  
いくのを感じます。なにをするにも  
気持ちのいい穏やかな季節。読書の  
スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより  
深めるのも、今まであまりしなかったことを  
挑戦するのもいいですね。  
きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡  
眠をとって、身体にも心にも  
栄養をたくさんあげて  
くださいね。

## ドライアイから目を守ろう！！



**10月10日は  
目の愛護デー**



### ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤わせなくなっている状態をドライアイといいます。



### ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面がきずつきやすくなるだけでなく、視力低下も起こります。



### 自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があらわれます。チェックしてみましょう！

**チェック1**

<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする	<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 目が疲れる	<input type="checkbox"/> 目が赤い	<input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい
<input type="checkbox"/> ものがかすんで見える	<input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする	<input type="checkbox"/> 目がごろごろする
<input type="checkbox"/> 目に不快感がある	<input type="checkbox"/> 涙が出る	<input type="checkbox"/> 目やにが出る

**チェック2**

**10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？**

**<チェックの結果>**  
自覚症状で5項目以上があった、または10秒間瞬きを我慢できなかったらドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。



### 予防のためにはどうするの？

 スマホやゲームを長時間続けず	 瞬きの回数を意識して増やす	 ときどき遠くを見て目を休ませる	 十分な睡眠をとる
--------------------	-------------------	---------------------	--------------



意外と知らない「目薬」のコト

## 脳を活性化！！

### 隠れた四字熟語はな～に？

四字熟語の一部を拡大したものです。隠れた部分を推理して、四字熟語を完成させましょう！



<b>例</b>	<b>答え</b>	<b>問題1</b>	<b>問題2</b>																
<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr><td style="font-size: 2em;">知</td><td style="font-size: 2em;">島</td></tr> <tr><td style="font-size: 2em;">句</td><td style="font-size: 2em;">辛</td></tr> </table>	知	島	句	辛	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr><td style="font-size: 2em;">知</td><td style="font-size: 2em;">温</td></tr> <tr><td style="font-size: 2em;">故</td><td style="font-size: 2em;">新</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">温故知新</p>	知	温	故	新	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr><td style="font-size: 2em;">果</td><td style="font-size: 2em;">朝</td></tr> <tr><td style="font-size: 2em;">心</td><td style="font-size: 2em;">仄</td></tr> </table>	果	朝	心	仄	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr><td style="font-size: 2em;">奇</td><td style="font-size: 2em;">外</td></tr> <tr><td style="font-size: 2em;">大</td><td style="font-size: 2em;">恐</td></tr> </table>	奇	外	大	恐
知	島																		
句	辛																		
知	温																		
故	新																		
果	朝																		
心	仄																		
奇	外																		
大	恐																		
分かった人は保健室まで♪																			