

保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室
令和7年10月1日 発行



めを大切にしてる??

10月10日は「目の愛護デー」です。

「10」の字を横にすると、まゆ毛と目に見えるので10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれています。スマートフォンやパソコンなどを長時間使用すると目の乾き（ドライアイ）や視力の低下につながります。30分～1時間おきに5分程の目安で遠くを見るなど、目を休める時間を作りましょう。

目の健康チェック



前髪が目にかかっていませんか？



本やノートから30cm以上
はなしていますか？



テレビを長時間見ていませんか？



メガネやコンタクトを使っている、
見えづらいと感じるときはありませんか？

目のトラブル ～目に何かが入ったときには～

目がチクチクして痛い、何かが入ってゴロゴロすることはありますか？

目はとてもデリケートな部分で、“目やに”やまつ毛、小さなほこりや砂などが目に入ると、目が充血したり痛みを感じたりします。そんな時は目をこすらず、涙と一緒に流すか、優しく水で流しましょう。目の違和感がとれない、痛みが強い場合は、眼科を受診しましょう。



感染症を予防しよう

秋風が心地よい季節となりました。一方で、気温の変化が大きく空気が乾燥しているため、体調を崩しやすくなる時期でもあります。

また、全国的に「新型コロナウイルス感染症」や「季節性インフルエンザ」などの感染症も流行し始めています。元気に学校生活を送るために、もう一度感染症対策を見直してみましょう。



窓を開けよう



マスクを着けよう



よく手を洗おう



咳・くしゃみのときは
口と鼻を押さえよう



しっかり寝て体を休めよう



朝ごはんを食べよう