



令和3年10月4日
白嶺小中学校 保健室
(中学校版)

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もうすっかり「秋」ですね。
スポーツを楽しむ時。本を読んでわくわくする時。絵を見てきれいな色にドキドキする時。スポーツの秋
や読書の秋、芸術の秋にも大活躍しているのは「目」です。10月10日は目の愛護デー。読書や勉強
の合間には休憩して目を休めるなどして、いつまでも健康的な目を守りましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

たくさんある! 涙のやくわり

感動したり悲しかったりするときに、涙が出ることがあります。実は涙は、ただ出るだけでなく、
たくさんの役割があるのです。

- ★目の乾燥をふせぐ
- ★目に酸素や栄養を送る
- ★ばい菌の感染をふせぐ
- ★目の表面の傷をなおす
- ★目の表面をなめらかにする

目にゴミが入った時にまばたきをすることで、涙がゴミを流すなど、涙はみなさんの目を守って
くれています。

♡また、涙を流すことは気持ちの発散にもなります。悲しい時やつらい時は我慢せずに泣いたり、
感動する映画を見たり本を読んだりして泣くことで、気持ちがすっきりすることがあります。

お知らせ

10月11日(月)~10月29日(金) 視力検査を実施します!

4月の視力検査で受診を勧められたけどまだ病院へ行っていない人、視力低下が気になる人、
視力測定をしたい人を対象に視力検査を実施します。

「最近、黒板の文字や掲示物が見えにくいなあ」という人はいませんか?黒板の文字がよく
見えると勉強へのやる気にもつながりますよ。気になる人は、ぜひ検査を受けましょう。

★視力検査を希望する人は、下の用紙に名前を記入して担任の先生に提出して
ください。日にちはまた後日お知らせします。【しめきり10月7日(木)まで】

きりとり

()年 名前 ()

10月の視力検査を希望します。