

# ほけんだより

石川県立小松特別支援学校

令和7年10月1日

NO.6

10月の保健目標

## めたいせつ 目を大切にしよう！

家庭での余暇はスマートフォンやタブレット、YouTube動画を見て過ごしている児童生徒が多いようです。かなりの時間を×メディアに費やしていませんか？そうすると気になるのが、視力低下ですね。10月10日は目の愛護デー！目を大切にしよう。

### テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

### はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも  
別々のものを使う



不用意に目に  
さわらないようにする



石けんを泡立てて  
手をよく洗う



