

朝晩が涼しくなり、秋らしい季節になってきました。
 暑かった夏から急に涼しくなり、体調を崩していませんか。
 手洗い、うがい、消毒など基本的な感染対策や規則正しい生活を心がけていきましょう。

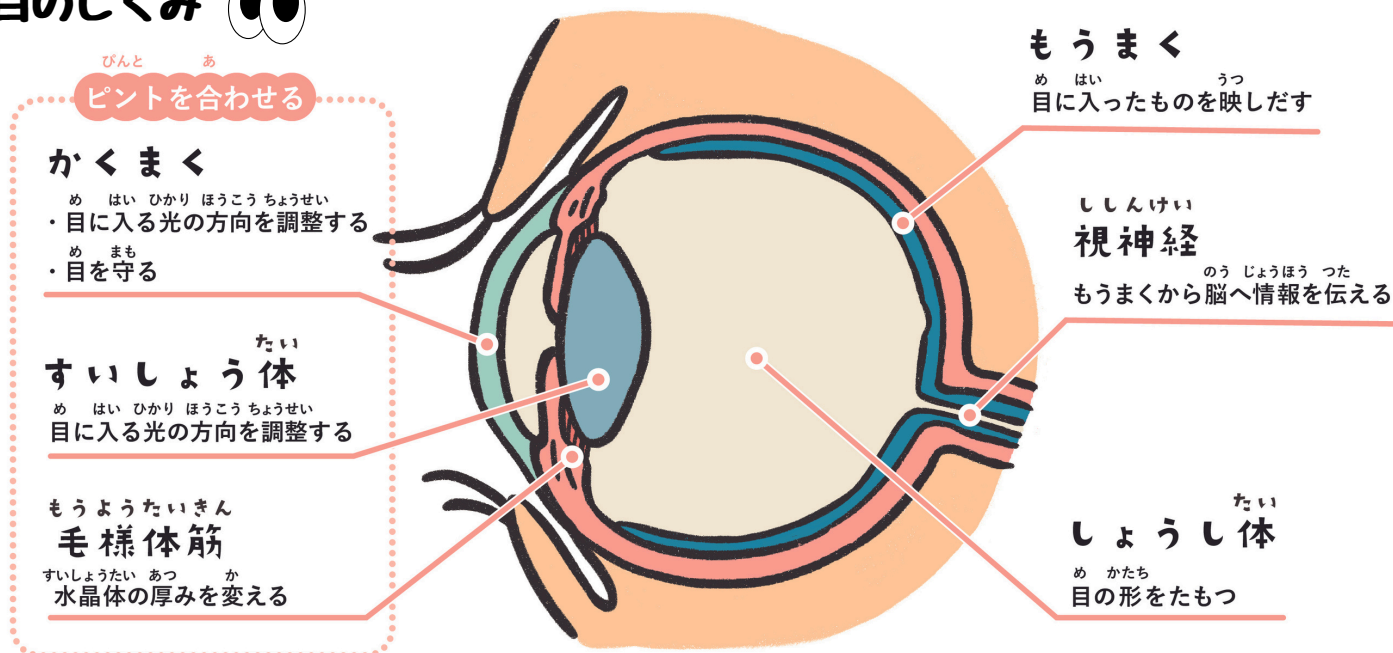
10月の保健行事

内容	日時	対象
尿検査（1次）	10/8（火）	全校生徒
尿検査（1次、2次混合）	10/23（水）	10/8未提出者 10/8に提出した人のなかで、再検査が必要とされた人
尿検査（2次）	11/8（金）	10/23に初めて提出した人のなかで、 再検査が必要とされた人
心臓検診	10/31（木）	1年生

※視力検査も10月中に実施予定です。日時や場所は決まり次第、生徒の皆さんにお知らせします。

10月10日は... 目の愛護DAY!

目のしくみ



目を守るしくみ

～涙～

ごみを洗い流す

殺菌する

栄養や酸素を運ぶ

乾燥を防ぐ

涙は泣いたときだけでなく、まばたきするたびに出ています。

回数に個人差はありますが、起きているときは1分間に何回もまばたきをするため、目の表面は涙でおおわれています。

～まぶた～

目をふたのようにおおう



光の入る量を調節
目にものが当たるのを防ぐ

～まつげ～

ほこりなどのゴミから
目を守る

～まゆげ～

汗などが目に入らない
ように横に流す

目の健康を保つには

姿勢は正しく近づきすぎないようにする！

- ・画面と目の距離は30cm
- ・床に両足をつける



- ・背もたれと背中、机とおなかの間に
それぞれこぶし1個分の空間をあける

- ・背中を伸ばす