

健康だよ！10月

令和7年10月

愛知県立一宮特別支援学校
保健室

あいご…たいせつに、まもること

10月10日は…



目の愛護DAY!

毎年10月10日は、「目の愛護デー」です。10月10日の10を右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。

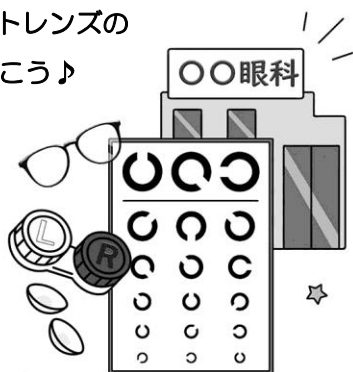
勉強するとき、本を読むとき、テレビやタブレットを見るとき…など、私たちは生活で目をたくさん使っています。目も働きますと疲れてしまいます。目に優しい生活を心がけましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ、コンタクトレンズの
定期健診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



20分ごとに、20秒以上、
遠く(6メートル以上先)を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

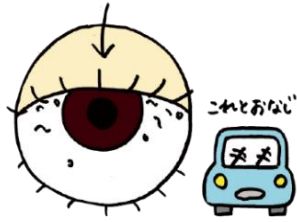


目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

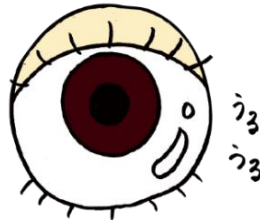
まばたきの効果

まばたきは目のリフレッシュ??

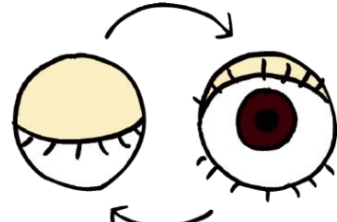
目の表面のごみを取り除く



目の表面に涙の膜を張る



目の周りの筋肉をほぐす



ゲームや勉強を長時間していると、知らず知らずのうちにまばたきの回数が減ってしまいます。意識的にまばたきをして、目をリフレッシュさせましょう。

目をリフレッシュする方法は他にもあります

目を洗う



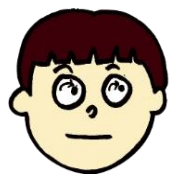
目を温める



遠くを見る



目を動かす



なみだのはたらき

あくびをしたときや、うれしいとき、悲しいときに「なみだ」がこぼれ落ちますが、なみだはいつも私たちの目を守ってくれています。なみだには次のようなたくさんのはたらきがあります。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に入ったゴミなどを洗い流す
- 目に酸素や栄養を送る
- 目の表面をなめらかにして、物がはっきり見えるようにする
- 殺菌成分があり、目から入るウイルス・細菌などをふせぐ



寒暖の差に注意

10月になりました。だんだんと朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなってきます。この「寒暖差」が私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良につながってしまう恐れがあるので注意が必要です。

おすすめアイテムは、カーディガンなどの簡単に脱ぎ着ができる上着です。気温の変化や自分の体調に合わせて、着る服を工夫しましょう。

