

# ほけんだより

2015.10. 8

三保小保健室



私たちの目は、朝起きてから夜ねるまでの長い時間休みなく働いていて、たくさんものを見せてくれています。こんな大切な目がつかれてしまったらたいへんです。目にふたのない生活をおくりましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」です。

“10と10”を“1”を上にして横にすると「まゆと目」みだいに見えることから、この日に制定されたのだそうです。みなさんも「目」を大切にね!!!

たいせつな目はたくさんものにまもられているよ!

**まゆげ**  
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

**まぶた**  
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッと目をつぶるんだよ!

**まつげ**  
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!



ぼくたちおきかなにはまぶたがないんだよ

**まばたき**  
まぶたはいつもパチパチと目を開くことで、涙が目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

**なみだ**  
ないいないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ!目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

## ケガ



●目にゴミがはいった!

まばたきをして、涙で流す。とれにくい時は、水をはった洗面器に顔を付け、まばたきをする。



●目にボールが当たった!

はれや出血がないか確認して、なるべく早く眼科へ。

## ふだんから目をたいせつにしよう



長い前髪注意。目を傷つけます。



きたない手でさわってはダメ。



読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。



かき 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。



食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。