



ほけんだより

10月号

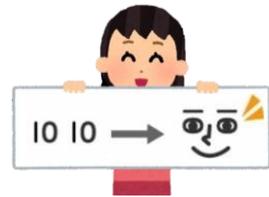


R2. 10

大洲中学校

夜間学級

10月10日は「目の愛護デー」



目を大切にしよう!

めめ 目のはたらき

《まぶた》

パツと閉じて、
目を守る!

Close quickly to
protect your eyes.

《まゆげ》

上から流れてくる汗を
ガードする!

Guard the sweat flowing from above.

《まつげ》

風やごみ・ほこりを
ブロックする!

Block wind, dirt and dust.

《まばたき》

まばたきをして
目に涙を送り、
目をうるおす!

Blinking tears to your
eyes and moisturizing.

《なみだ》

いつも目をうるおして、ゴミなどを洗い流す!

Always moisturize your eyes and wash away dirt.

Do you know

“Dry Eye”

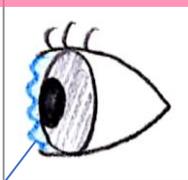
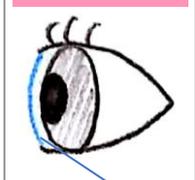
「ドライアイ」を知っていますか?

「ドライアイ」とは「涙の病気」です。パソコンやスマートフォン、エアコン、コンタクトレンズなどを使うことで涙が少なくなり、目の表面が傷ついてしまいます。



正常な目

ドライアイの目



涙

“ドライアイ” チェック!

目が疲れる/乾く Tired/Dry eyes

かすんで見える Looks hazy

10秒間、目を開けられない(まばたきをせずに)

You can't open eyes for 10 seconds (Without blinking)

気になる人は
病院へ!



👁️👁️ パソコン や スマートフォン を ^{つか}使うときのルール

スマートフォンやパソコン、ゲームなどをすると、目はとても疲れます。

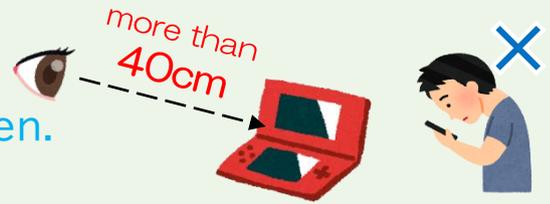
目が疲れると、頭が痛くなったり、肩がこったりしてしまいます。

目をしっかり休めることが大切です!!



☆画面から 40cm以上離して見る。

View at least 40cm away from the screen.



☆まばたきを たくさんする。Blink a lot.



☆1時間使ったら、15分休む。

After using for 1 hour, rest for 15 minutes.

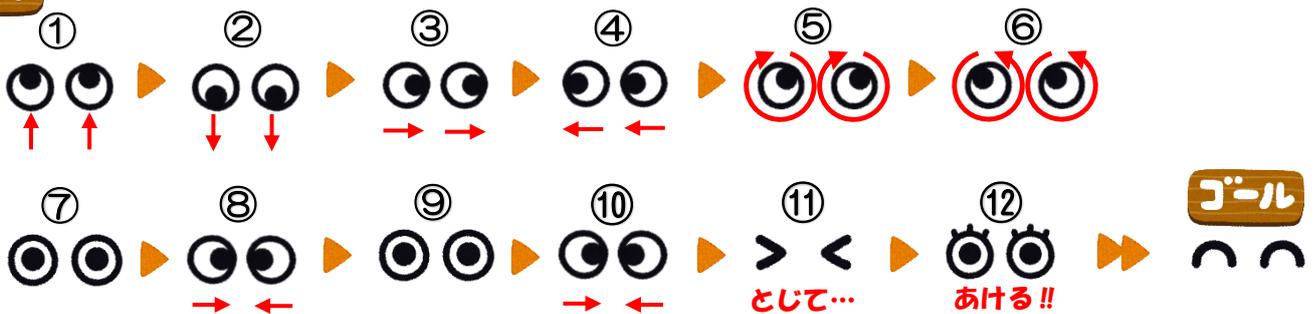
👁️👁️ 目をリフレッシュさせよう

目のストレッチ eye stretch

それぞれ5秒以上やってみよう!!

Let's try each move for 5 seconds or more!!

スタート



目のツボ pressure points of the eye

目をあたためる warm the eye

指でおしてみよう!! Let's push it with your finger!!

