

宇部市立鶴ノ島小学校
 令和6年10月10日
 保健室
 No. 5

あさばん ひ こ つよ よほう はじ
朝晩の冷え込みが強くなってきました。かぜ予防を始めましょう！

すっかり秋らしい気候になり、朝晩の気温が低い日が多くなってきました。それにもない、
 少しずつかぜをひく児童が増えてきています。これからかぜやインフルエンザの流行する季節を
 迎えます。咳が出るときには、と**咳エチケット**して感染症拡大防止のためマスクの着用をお
 願いします。**咳エチケットとは、かぜやインフルエンザが流行する時に、感染拡大を防止する
 ためのルールです。**まずは、“かからない”こと！そして、もしかかってしまったらできる限り周
 りの人に“うつさない”ことが大切です。

マスク、きちんと使えてる？



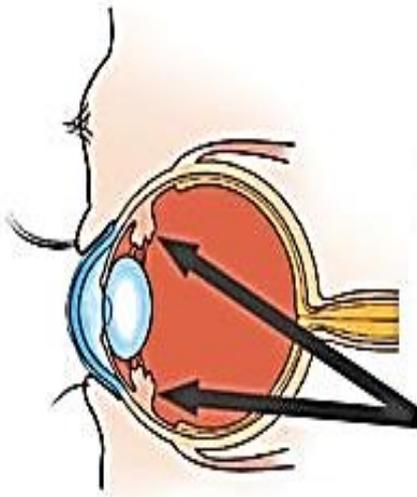
なんか変？ ちよつと変？ はホントに変！



きゅうしょくよう かんせんしょうよほう べつ かくさんほうし
**給食用のマスクは感染症予防のマスクとは別にしていただくとウイルスの拡散防止にな
 ります。御協力お願いいたします。**

10月10日は目の愛護デー

私たちは、ほとんどの情報を目から取り入れています。その情報が脳に送られて「見る」ことができているのです。目が疲れると、視力の低下にもつながります。目にやさしい生活ができるように、ぜひ考えてみてください。



目を横から見てみましょう。複雑なつくりをしていますが、みなさんの目を守るため、また、きちんと物を見るために必要な器官が集まっています。

- ①まゆげ...汗が目に入るのを防いだり、直射日光などの強い光から目を守っています。
- ②まつ毛...片方の目に100~200本ずつあり、外から目にゴミが入るのを防いでいます。
- ③毛様体...目の中のレンズ(水しょう体)の厚さを調節する筋肉で、遠くのものも近くのものもはっきりと見ることができます。

目をしっかり休めよう!

近くを見ているときは、毛様体の筋肉に力を入れてちぢこませて、水しょう体を厚くするため、目に負担がかかります。

そのため長い間、ゲームやスマートフォン、パソコンの画面を見たり、目を近づけて本を読んだりすると、目の疲れや視力が下がる原因になります。

目が疲れたな...と感じたら、遠くの景色を見ましょう。

毛様体はリラックスした状態になります。

まずは、20秒間、遠くを見るようにしましょう。

