



神郷北小学校 保健室

令和6年 10月 2日

NO.7

おうちのひととよんでね

あさばん すこ 朝晩が少しずつずしくなってきました。もう少しすると山も色づき始め、木々も冬支度を始めます。

みなさんもそろそろ衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながらすごしましょう。

10月10日は



じつ め まも 実は目を守っています！

まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい 目に入る光の量を調整したり、かんそう いぶつ しんにゅう め まも 乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ



あせ め はい ふせ 汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



め はい ふこ あら なが 目に入った汚れを洗い流したり、かんそう ふせ 乾燥を防いだりしています

これ やっていませんか？

✓ 近くで見る

✓ 目を細めて見る

✓ 顎を上げて見る

✓ 片眼を閉じて見る

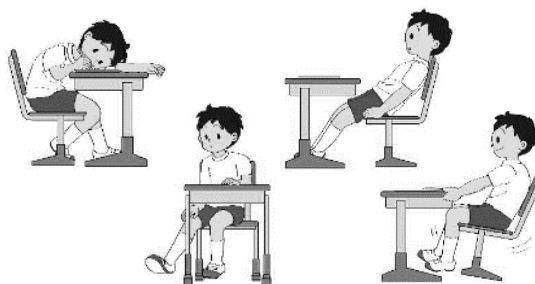
視力低下のサイン



もし、していたら視力が落ちているかもしれません。眼科を受診して検査をしてもらうことをおすすめします。

こんな姿勢の人を

よく見かけます…



姿勢が悪いと・・・

視力が悪くなる、背骨が曲がる、内臓の働きが悪くなる、肩がこる、など他にもたくさん悪い影響があります。



