

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和3年10月7日 NO.7

海田中学校保健室発行 「絆」

## 10月10日は目の愛護デー

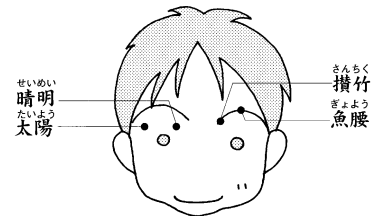
今月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。目を大切にする生活はできていますか？

子どもにも！眼精疲労に「用心」  
増加中

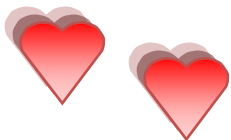


作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

正しい姿勢で机に向かう



疲れ目に効くツボ



## 目は“心のまど”



目は人の内面を映し出すかのような存在です。心から望んでいることに前向きなとき、あなたの目は輝いているでしょう。目は私たちの心や気持ちを表していることから“心のまど”と呼ばれています。



### 目の慣用句

《目にまつわる慣用句、みなさんはどのくらい知っていますか？》

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| ① 目をまるくする | A しんじられないようす          |
| ② 目をそらす   | B 人に気づかれないようになにかをすること |
| ③ 目をうたがう  | C じっとみつめること           |
| ④ 目をぬすむ   | D 見えないようにすること         |
| ⑤ 目をこらす   | E ものすごくびっくりすること       |

答え①-E ②-D ③-A ④-B ⑤-C