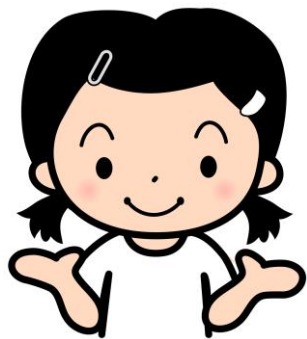


令和6年10月3日  
府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保 健 室



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか。私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させています。パソコンやスマートフォンを見ている間、目はずっと緊張したままです。そのため、長い時間、近くのものを見ていると、目がつかれてしまいます。目につかれがたまらないように、目を大切にしましょう。

目にやさしい生活をしましょう！



まえがみ め  
前髪を目にかけない



しせい すわ どくしょ  
姿勢よく座って読書する



てきど あ べんきょう  
適度な明かりで勉強する



じかん き やす  
ゲームは時間を決めて休む



じゅうぶん  
十分なすいみんをとる



しょくじ  
バランスのよい食事をとる

## 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  
りしています

実は、

目

を

守

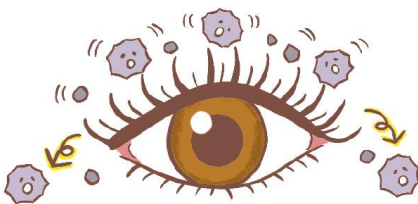
つてくれている？

## 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



め はい ふせ  
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 よご 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



ひと からだ には、けがや病気になったときに治そう  
とする力が備わっています。これを自然治癒力と  
いいます。薬は体の力を助けるもので、治すも  
のではありません。細きんやウイルスの力が強か  
ったり、病気にていこうする力が弱かったりした  
ときに薬を使って、自然治癒力を助けます。下の  
薬の飲み方を守って、使うようにしましょう。



の じかん  
飲む時間を  
まも  
守る



の りょう  
飲む量を  
まも  
守る



とも  
友だちの薬を  
くすり  
飲まない



みず  
水かぬるま湯で  
ゆ  
飲む