

# 10月のほけんだより

2022. 10. 7  
池田小学校  
保健室

イラスト引用元:「健」2022年10月号

朝晩はとくに肌寒く感じる季節になりましたね。10月10日は「目の愛護デー」だけではなく、「銭湯の日」でもあるそうですよ。お風呂に入ることで1日の疲れをとったり、体をあたためたりすることができます。熱すぎないぬるめのお湯でゆっくりつかると、寝つきもよくなりますよ！季節の変わり目で体調をくずさないよう、元気に過ごしましょうね^^♪

## 10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10を90度回転させると〇〇になり、人のまゆげと目に見えることから10月10日が目の愛護デーに定められたと言われています。“愛護”とは大切にするという意味です。自分の目を大切にできているでしょうか？

こんな症状  
でいませんか？

- 目がかすむ
- 目がかわく
- 目のおくが痛い
- 目が重い
- まぶしい
- 肩こり・吐き気

⇒ **少しでもあてはまる人は目が疲れているかも…！**

### ～大切な目を守るためのお約束～

- ①メディアは時間を決めて！
- ②こまめに目を休ませる！
- ③前髪が目にかからないように！



- ④ねころんで本を読まない！



- ⑤目をこすらない！



- ④早ねをして目を休ませる！



## いきいきカードの結果

9月27日～10月4日は第3回メディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。ふだんより健康に気がつけた生活ができましたか？お家の人と一緒に見てくださいね！

