

10月10日 目の愛護デー

～ 目にやさしい生活を心がけていますか？ ～

テレビにパソコン、スマホやゲームにかこまれた私たちの生活。

なにげなく使っている目だけれど、気がつかないとドライアイや眼精疲労（目のつかれ）などさまざまな目のトラブルをまねきます。一度、自分のふだんの生活をふりかえってみましょう。

大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をとどめて目の声を聞いてみよう。

A

暗い部屋で
本を読んでいるよ

B

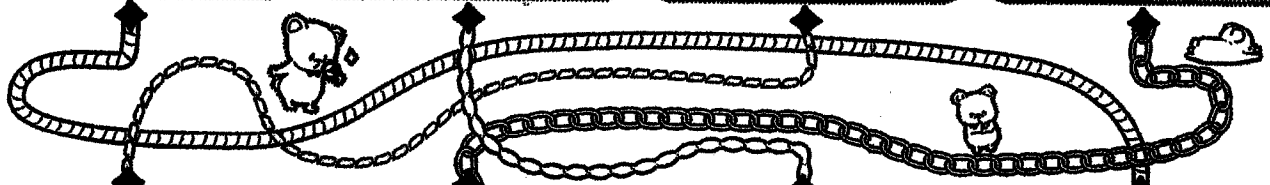
休憩せずに
ゲームをしているよ

C

前髪が目に
かかっているよ

D

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

休も自も
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体
やしわに石けんがよく
行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指は
にぎってくるくる回
して洗います。

Q 手洗いに
かかる時間は？

A しっかり洗うと、
30秒はかかります。

手洗いの
ポイントは
この6つ



いろいろな病気からからだ
を守る、一番かんたんな方
法、それが手洗い!