

# すくすくっうしん

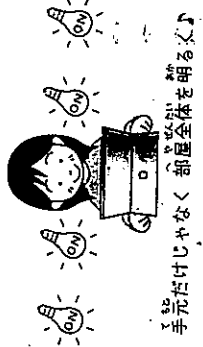
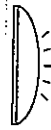
精華町立東光小学校 保健室

令和5年10月10日

## 10月10日「目の愛護デー」です。

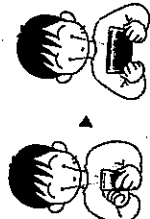
スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るように心がけましょう。

1 ハやを明るく



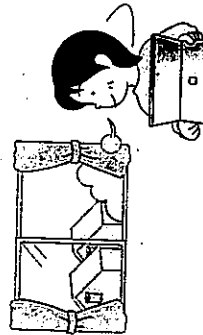
手元だけじゃなく 部屋全体を明るく

2 よいせい



スマホは横使いが おすすめ

3 とときき遠くをながめる。



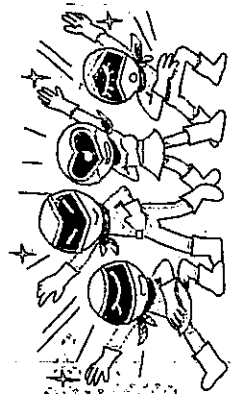
画面から目をはなす時間を作ろう

4 ねる前は使用しない。



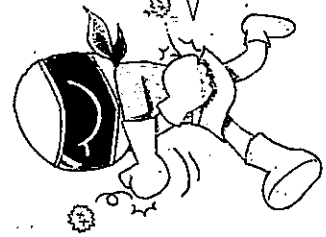
電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

# 私たちが目をまげん所



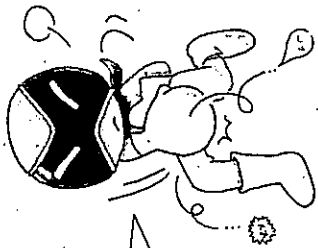
私はまぶた

まぶたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



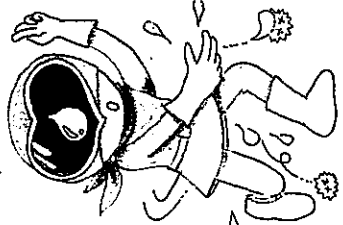
僕はまゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



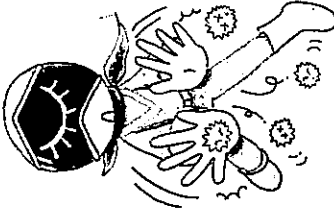
私はなみだり

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

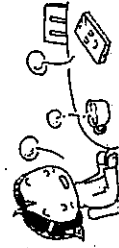


オレはまつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな稼働をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



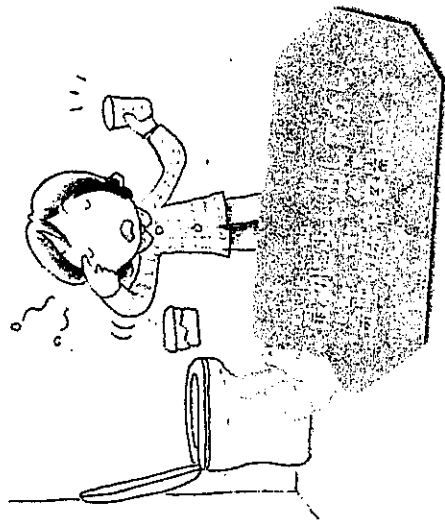
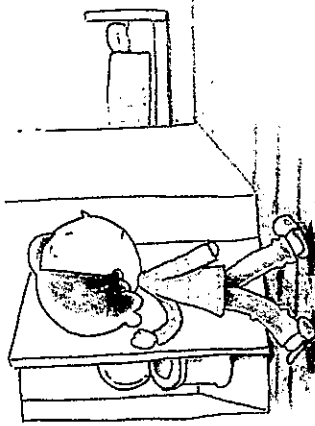
見えづらい、目の疲れが取れない、めがねの度数が合っていないなど気になる症状がある場合は、眼科へ受診しましょう。病気の早期発見にもなりますよ。

尿検査で一番大切なのは…

# 尿のとり方

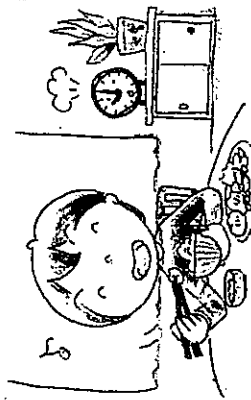
夜、トイレに行ってから寝る

朝起きて最初のおしっこをとる



**忘れず!**

- × 忘れそうだから前日におしっこをとっておく
- × 前日に激しい運動をする
- × 前日、夜遅くに食事をする



提出

☆朝、クラスで担任の先生が回収するときにビニール袋から出して、提出しましょう。

\*遅れて登校した場合は、直接保健室に持ってきてください。

おうちの方へ

尿検査（採尿）は、お子様だけでは難しいと思いますので、おうちの方が必ず、見ていただき、ご提出していただきますようご協力よろしくお願いいたします。

明日、10月11日（水）

尿検査提出日です。

腎臓の病気・糖尿病などがないか調べます。

提出日 10月11日（水）

予備日 12日（木）・13日（金）

\*生理中の女子や何らかの理由で提出できないときはフォロー日（10/26（木））に提出してください。容器はご家庭で保管しておいてください。

フォロー日 10月26日（木）

2次検査提出日 11月 8日（水）

予備日 9日（木）



\*トイレの分かりやすいところに容器を置いておくことを忘れずに！