



令和7年10月10日

京丹後市立丹後小学校

10月10日は目の愛護デー



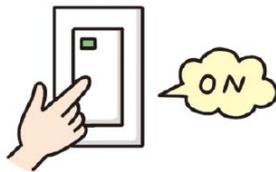
目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方

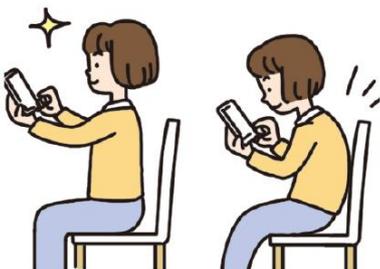


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む

30分に1回は、画面から目をはなして、20秒以上遠くをみよう。



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面を

ちかづけすぎない



30cm以上はなして見よう。

「歩きながら」はぜったいダメ!



### まぶた



め はい ひかり りょう ちようせい  
目に入る光の量を調整したり、  
かんそう いぶつ しんにゆう め まも  
乾燥や異物の侵入から目を守っ  
たりしています

実は、

目  
を  
守

### 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



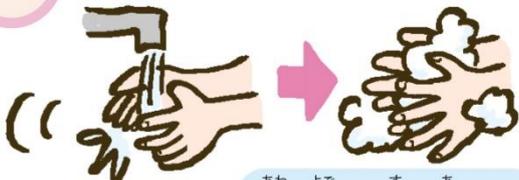
め はい よご あら なが  
目に入った汚れを洗い流したり、  
かんそう ふせ  
乾燥を防いだりしています

つてくれている？

がつ にち せ かい て あら ひ  
10月15日は世界手洗いの日

## て あら 手洗いのポイントは？

て せつ あわ だ  
手をぬらして石けんをよく泡立てる



あわ よご す あ  
泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして  
びよう い じょう あら  
30秒以上かけて洗う

ゆびさき つめ  
指先や爪は  
はんたいがわ  
反対側の  
て  
手のひらでこする



おやゆび てくび  
親指や手首は  
はんたいがわ  
反対側の手で  
にぎ  
握ってねじる



あら のこ  
洗い残しやすい箇所に注意する



りゅうすい  
流水でしっかり洗い流し、  
せい けつ  
清潔なタオルなどで  
みず け ふ と  
水気を拭き取る



きょうよう  
タオルの共用はしないようにね！

せつきよくてき て あら かんせんしやう よぼう  
積極的に手洗いをして感染症を予防しましょう！