

ほけんだより 10月

まつさか しょうぎょうこうこう ほけん いんが
松阪商業高校保健委員会

あき おとが かん せいせつ
秋の訪れを感じる季節になりました。秋といえば、
はくおん あき びくしょ あき
食欲の秋・読書の秋、スポーツの秋等、様々な秋
が思い浮かぶ。1年に1度の季節をしっかりと楽し
ませよう！

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ひく
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あらず 洗っていない手で
目を触らない

たくさんある！ 涙のやくわり

かんどう かな かな かな かな
感動したり悲しかったりするときに、涙
が出る場合があります。実は涙は、ただ
出るだけではなく、たくさんのやくわりが
あるのです。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染をふせぐ
- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

また、目にゴミが入ったときにまばたきを
することで、涙がゴミを流すなど、涙は
大がやくわっています。

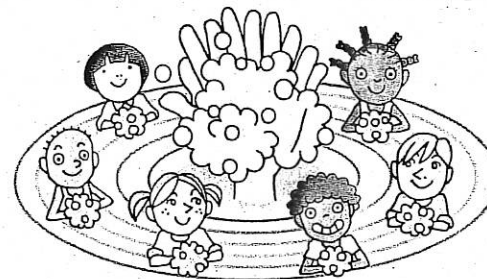


せいけつ
清潔なハンカチでふこう



て こう ゆびさき ゆび あいだ
手の甲・指先・指の間

てくび わす
・手首も忘れずに



がつ にち せかいてあら ひ
10月15日は世界手洗いの日

まちがいがごと



つのもちがいを
さがそう！

秋の味覚を さがしに行きませんか？



秋の味覚を さがしに行きませんか？



●奥左側の山/左から5本目の木の位置/木になつた葉の影/石はひの木の根こ
/手前右側のキノコのカサ/お父さんの水筒のポケット/お母さんの玉手