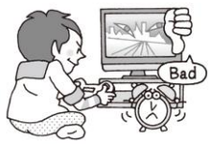
2020年（令和２年）
10月　No.8
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

いつのまにか秋が深まり，過ごしやすくなってきました。しかし，朝や夜は涼しく，昼間は暑く，１日の気温の差が大きいことがあるので，体調をくずさないように，下着や上着などで，上手に調節してくださいね。

さて，10月10日は「目の愛護デー」です。普段の生活を振り返って，目の健康を守りましょう。

10月のほけん目標　目を大切にしよう！

目を大切にした「目にやさしい生活」，あなたはできていますか？



明るい所で，本を読もう！

身体も目も，休息が大切です！

運動会を元気に頑張るために☆

運動会が始まる前と終わった後は，必ず手洗い・うがいをしっかりしましょう！

運動会が近づいてきました！みなさん練習を頑張っていますね。元気に当日をむかえて，練習の成果をしっかり発揮できるように，次のことに気をつけましょう。

つめを切っておこう！

お茶など，こまめに水分をとろう！

生活リズムを整えよう！

薬の正しい使い方を知ろう！

薬は，「病気などをなおす力」を高めたり，早くなおしたり，ひどくならないようにしたりすることができます。

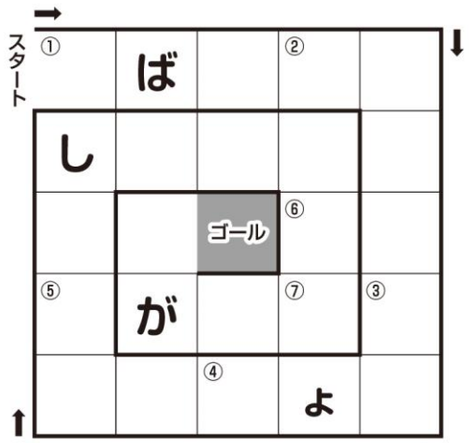
でも，正しく使わないと，身体にとってよくないことが おきてしまいます。次のことに気をつけましょう。

飲む時間や量を守る

自分の薬を人にあげない

目の健康　しりとりクロス

目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！



クイズ

① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。

② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○○をとろう。

③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。

⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。

⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。

⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

こたえ：① まばたき　② きゅうけい　③ いりょう　④ ういるす　⑤ すいしょうたい　⑥ いろ　⑦ ろうがん