

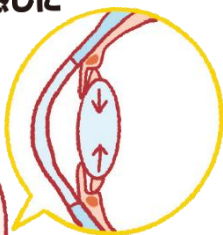


みねだいしょうがっこう

WE ♥ 峰台!
WE ARE MINEDAI

目を大切にしていますか？

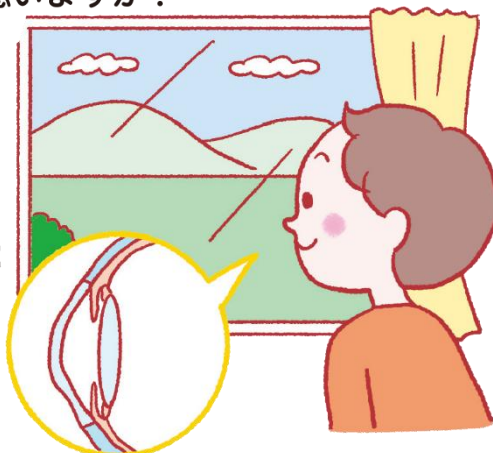
近くを見ているとき、
目の中はこんな感じに
なっています⇒



水晶体を分厚くしない
といけないので、
毛様体筋に力が入っ
ている状態。

近い距離を見る時間が長くなると、目が疲れると
言いますが、どうしてだと思いますか？

遠くを見ているとき、
目の中はこんな感じに
なっています⇒



水晶体はうすくていいので、
毛様体筋がリラックスしている状態。

目の使い過ぎで目が疲れると、目が悪くなってしまうことがあります。

目を休めるための行動で、おすすめの3つをご紹介します！

たっぷり寝る

目を閉じて
休けいする



(遠くの景色を見るのもいいよ)

ゲームなどは
長時間しないで
寝る2時間前に
電源をオフにする



OFF

天気が崩れる日が続き、日中も涼しい日が多くなってきましたね。
肌寒いときにすぐに羽織れる上着を持っておくと、体温調節ができて、
かせ予防にもなります。

これからの季節は特にインフルエンザが流行します。「手洗い・うがい・マスク・換気」が効果的です。

さて、今月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは目に優しく
できていますか？ 目について一緒に考えてみましょう。

\\ × ガネを正しく取りあつかおう! //



両手で持つ



テンプル(つる)は
左からたたむ



ケースに入れて
保管する



レンズに水がついたら
すぐにふき取る

くすりの
薬の飲み方を
かくにん
確認しよう!

10月17~23日は

薬と健康の習慣



薬は正しく使用
すれば有効ですが、
間違った使い方を
するとおまけ副作
用が出ることがあ
ります。

薬の種類は？



いろいろな
種類が
あるよね

飲み方は？



ジュースでも
いいのかな？

必ず、その薬
の用法・用量を
まも
守って、服用時
かん
間・服用方法を
かくにん
確認して、正し
く使いましょう。