

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
玉里学園義務教育学校  
保健室

「お祭り」というと夏のイメージですが、実は秋にも多いです。  
秋のお祭りは収穫祭。お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、来年の豊作を祈るそうです。



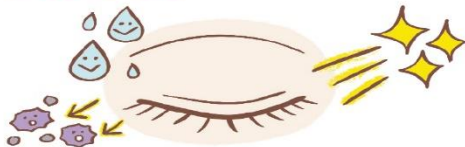
みなさんも、秋のめぐみに感謝して、おいしい食べ物をたくさんいただきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー



### まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は

目を守

つてくれている？

### まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

### まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

### なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

## コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やりはずすと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



### おうちの方へ

10月1日から4月の視力検査結果がB・C・Dで、まだ眼科を受診していない児童生徒を対象に、再検査を行います。受診報告がまだの場合は、担任まで提出をお願いいたします。

