

# ほけんだより 10月

令和6年10月9日  
川口市立芝西中学校  
陽春分校 保健室

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がります。

陽春分校のみなさんは、薄着な人が多い気がします。

天気予報をチェックし、天気や気温に合わせて、服を変えましょう！



## 手洗い 忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、せっけんを使った手洗いです。目に見えなくても、手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう！

まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい  
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

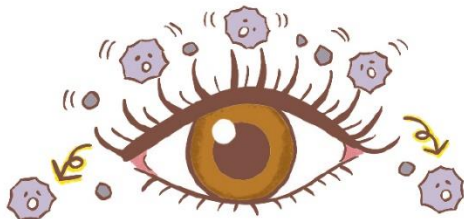
目  
を  
守

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



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？

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも  
リフレッシュできる！

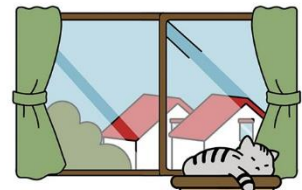
10 歩先が約 6m  
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

<20 フィート (約 6m) 先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠く  
を見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。