

# ほけんだより

令和5年10月4日  
第7号  
川口市立幸町小学校保健室

## 10月10日は目の愛護デーです

### 目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
あか  
明るくする



「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける



ときどき休む  
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ  
のときは使わない



目と画面を  
ちかづけすぎない



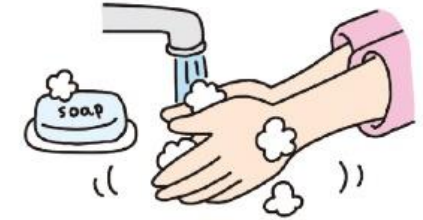
「歩きながら」は  
ぜったいダメ!



### おぼえよう!

## 目薬の使い方

1 目のまわりのよごれをふき取り、  
て  
手もせっけんできれいに洗っておく。



2 顔を上に向けて、  
指で下まぶたを広げる。



3 ようきさきめ  
容器の先が目やまつ毛にふれな  
いように、下まぶたに液を1滴  
(または決められた量)落とす。



4 そのまま目を閉じ、目がしらを  
お  
押さえてしばらく待つ。  
まばたきはしない。



5 目薬があふれたら、  
必ずふき取っておく。



### 保護者の方へ

色覚検査をご希望された方を対象に10月2日より検査を実施しております。検査終了後に専門医での検査が必要な場合、直接保護者様へ連絡させていただきます。また、検査結果の詳しい説明や面談をご希望の場合は保健室までご連絡ください。