

# ほけんだより



10月の保健目標  
目を大切にしよう

令和2年10月23日  
海田町立海田西小学校 保健室

## 眼科検診があります

〈日時〉  
10月27日(火) 13:00~

〈順番〉  
6年生→5年生→4年生  
→3年生→2年生→1年生

〈何を調べるの?〉  
目に治りょうが必要な病気や  
異常がないか調べます。

### 〈検診の受け方〉

①会場に入り口で、手指を消毒する。

②出席番号順に検診を受ける。

③下まぶたを軽く引っ張る。



※メガネをかけている人は、  
順番を待っている間に外しておく。

## 目にやさしい生活をしよう



前がみが目にかかっていませんか?



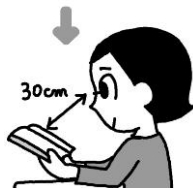
前がみは切るか、ピンでとめる。

目に何か入った時、こすっていませんか?



水を入れた洗面器の中でまばたきをする。

本やテレビとのきよりが近くないですか?



本やノートからは30cm、テレビからは  
2m以上はなす。

テレビやゲームの時間を決めていませんか?



お家の人と、テレビやゲームの時間・ル  
ールを決めておく。