

ほけんだより

令和 6 年 10 月 10 日

No.⑧

落合第二中学校

保健室 発行

突然ですが、質問です。○に入る言葉は何でしょう？

?	☐ から鱗が落ちる 何かがきっかけで、急に物事がよく 見えて理解できるようになること	?	☐ くじらを立てる 人のささいな欠点を探し出し、 いちいち非難すること
	☐ から鼻へぬける 頭の回転が早いこと		☐ は口ほどにものを言う 目は口で話すのと同じくらい気持ちを 相手に伝えられるということ

そうです。正解は…

目です。

10.10 を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから、

10月10日は「目の愛護デー」とされています。

普段、酷使している目。

10月は、そんな目を労わって、目に優しい生活を送りましょう。

目、疲れてない？

右のような症状があったら、
目が疲れているサインです。

早めに寝て、

目をゆっくり休ませましょう！

下記のアイケアも試してみてくださいね。



疲れ目解消！4つの



まばたき

意識してまばたきをして、
目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、
目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、
目の周りの筋肉を
柔らかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右
に動かして、
目の筋肉をほぐそう。

