

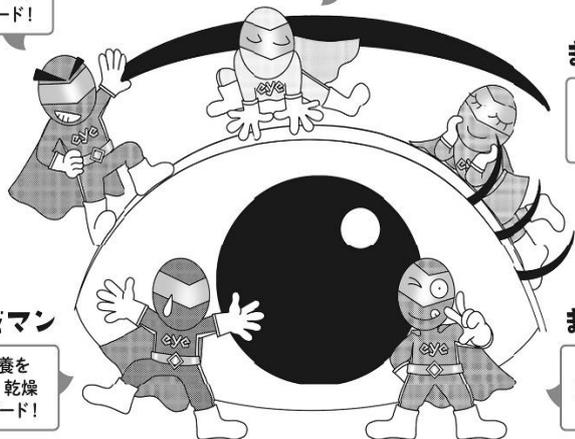
## 10月10日は目の愛護デー👁️

まゆげマン

まぶたマン

外傷や乾燥などからガード!

頭からの汗からガード!



まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!

なみだマン

目に栄養を送って、乾燥からもガード!

まばたきマン

なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

## アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

心当たりはありませんか…?

寝る直前までスマホやゲーム

長時間のスマホやゲーム

姿勢が悪い

デジタル画面と目の距離が近い

暗い中での作業

前髪が目にかかる

つかれ目や視力低下の原因に

### Q. なぜ寝る前にデジタル画面(スマホやゲーム機の画面)を見ない方がよいの?

A. デジタル画面からはブルーライトという光が出ています。その光が目から入ると、脳が「今は朝なのだ」と勘違いをして働きはじめ、その影響で眠りにくくなってしまいます。寝る1時間前からは、デジタル画面を見ないようにしましょう。

### Q. なぜスマホやゲームを長時間してはいけないの?

A. 長時間にわたって同じ距離にピントを合わせ続けると、「水晶体」といううすくったり、厚くなったりしてピントを調節している機能がぶくなります。ピントが合わせられなくなると、物がぼやけて見えるようになってしまいます。

### Q. なぜ暗いところで作業(勉強や読書など)をしてはいけないの?

A. 暗くて見えにくいと目を近づけて見るようになります。そうすると「水晶体」が近くにピントを合わせたままになってしまい、目のピント調節機能がぶくなり、つかれ目や視力低下につながります。

### Q. なぜスマホやゲームの画面を近くで見たらいけないの?

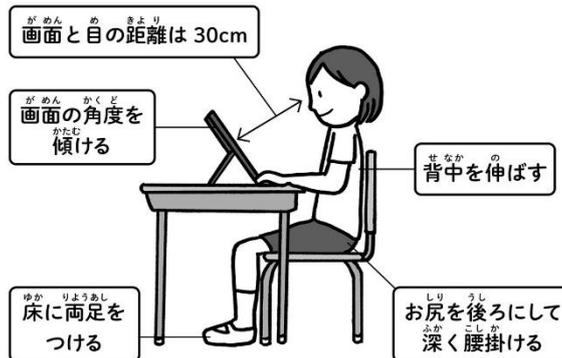
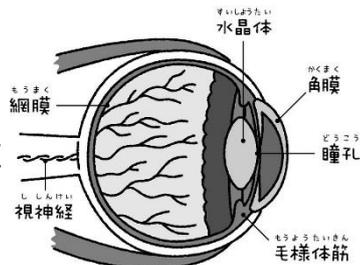
A. 近くのものにピントを合わせ続けると、目のピント調節機能がぶくなり、つかれ目や視力低下につながります。正しい姿勢で、画面と目の距離は30cm以上はなしましょう。

### Q. なぜ前髪が長いと目に悪いの?

A. 前髪が目にかかるとう目の表面が傷ついたり、前髪がちらついて目がかれたり、ものもらいの原因になったりします。短く切ったりピンでとめたりしてスッキリさせましょう。

### ★つかれ目チェックリストで確認しよう★

- 目がかすむ
- 目がショボショボする
- 目がかわく
- 物がぼやけて見える
- 涙がでる
- 目が赤く充血している
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥が痛い(頭が痛い)
- まぶたが重い感じがする
- 首や肩がこっている



## 目の休憩時間をつくみましょう

スマホを使ったりゲームをしたりするときは・・・

- ①時間を決める ②30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休める

たまには『デジタルデトックス』を・・・

デジタルデトックスとは、スマホやゲーム機といったデジタル機器から意識的に距離を置くことをいいます。たまにはスマホやゲーム機の電源をオフにしてみましょう。その代わりに、家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもいいですね。



ちょっとひといき  
目を休めよう

- 目をとじて、しばらくじっとする
- 遠くの景色をぼんやりながめる
- あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる

## ストップ!!! 洗ったつもりの手洗い 10月15日は世界手洗いの日

1つでもチェックがついたら・・・

あなたの手洗いは「洗ったつもりの手洗い」です。

**正しい手洗いは感染症予防の第1歩!**

下の図や水道にある掲示物を参考にしながら、正しい手洗いをマスターしましょう。



あなたの手洗いをふり返ってみよう

- 手洗いは水でぬらして終わり
- せっけんをしっかり洗い流さない
- 手を洗ったあとはぬれたまま自然かんそう
- ハンカチを持っていない
- 髪の毛や服でぬれた手をふく
- 友達から借りたハンカチでぬれた手をふく

手洗いの時間・回数による効果のちがい(厚生労働省 HP より)

手洗いの方法	手に残った菌の数
手を洗わない	約 1,000,000 個
水で 15 秒間手洗い	約 10,000 個
せっけんで 10 秒または 30 秒洗ったあと、水で 15 秒すすいだ	数百個
せっけんで 60 秒洗ったあと、水で 15 秒すすいだ	数十個
せっけんで 10 秒洗ったあと、水で 15 秒すすいだ これを 2 回くり返す(2 度洗い)	約数個

こんなにたくさん菌を減らすことができます

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

清潔なハンカチで手をふくまでが手洗いです。ハンカチを持ち歩いていなかったり不衛生なハンカチで手をふいたりしていませんか？

- ★ハンカチを忘れない
- ★ハンカチは1日で交換
- ★ハンカチを友達と貸し借りしない  
(自分のハンカチは自分だけが使う)

