

10月ぼけんだより

10月10日

目の愛護デー

徳島県立阿南工業高等学校
生徒保健委員会
12HR山下孝泰

10を横にあると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が『目の愛護デー』になりました。
ゲームやスマートフォンで過剰な時間を決めて目を休ませて、目をいためる生活をしましょう。

視力の低下を防ぐために

- ① ゲーム機、スマートフォンなどは、30cm以上離す。
- ② 寝ながらゲーム、読書、テレビの視聴などをやめ、姿勢に気をつける。
- ③ 近くを見る状態が続いたら遠くを見るようにする。

まとめ

今月は体育祭があります。色々な競技がありますが、けがをしないようにしましょう。また、体育祭の前日には体の健康管理などをきちんとし、体育祭で全力を出せるようにしましょう。

【けがの多い種目】
 ○ 野球
 ○ バドミントン
 ○ テニス... など

○ ぼやけて見える
 ○ そのが二重に見える
 ○ 目が痛い
 ○ 視野が欠けている

目の外傷対応フロー

目のけがは、こんなふうになっています



頭頸部外傷
熱中症
歯の外傷
目の外傷

