

# すくすくだより

第6号  
令和2年10月  
坂口校保健室

## 10月10日は目の愛護デー



今月の保健目標

目を大切にしよう

今年は、臨時休業や外出自粛でいつもよりも家の中で過ごす時間が増えましたね。テレビやタブレットを見たり部屋の中で作業したりと、近くを見ることが増えると目は疲れてしまいます。右下のフローチャートで目の疲れ度をチェックしてみましょう。

### コロナにまけるな😊~新型コロナウイルス対策掲示板~

#### コロナ対策お役立ちツール紹介

○LINE 公式アカウント「福井県-新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」

アカウント登録し、体調や年齢、持病などを入力すると、その人の状態に合った情報が提供されます。新型コロナウイルス感染症について、相談窓口等、必要な情報も簡単に入手できます。

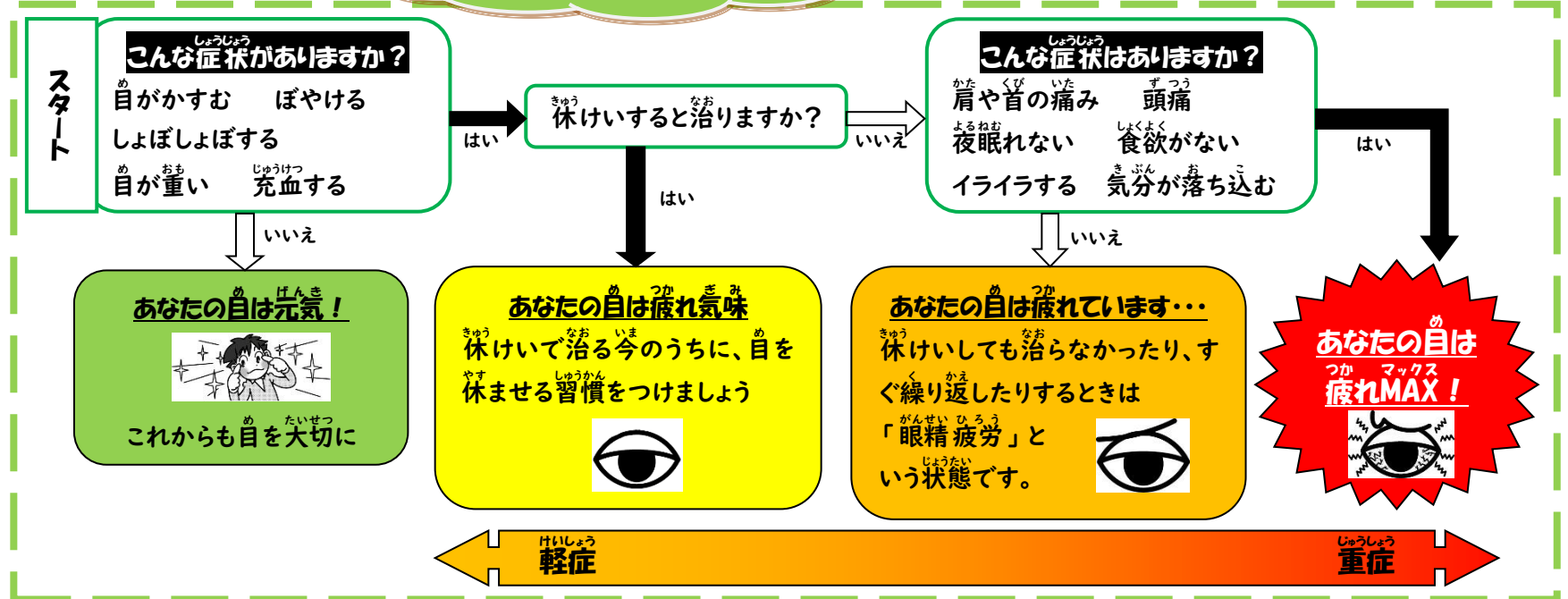
〈登録方法〉

- ・LINE アプリの「ホーム」から「@fukui-covid19」と入力して検索する。
- ・URL (<https://lin.ee/fgrUyIB>) にアクセスする。

○福井県施設ダッシュボード <https://code4fukui.github.io/facilinow/>  
県内施設の開館状況や混雑状況が確認できます。



### あなたの目、疲れていませんか？ 疲れ目チェック！！



目を大切に  
する  
3つの約束



#### 10月の保健予定

26日(月)~30日(金)

視力検査…小中学生

色覚検査…小学校1年生及び中学校1年生の希望者

28日(水) 歯科検診…幼稚園児・小中学生



### 目が疲れていると思ったら

#### 眼科で見てもらおう

- ・メガネやコンタクトレンズは合っているかな?
- ・ドライアイなど、目の病気はないかな?

### スマホ・ゲーム・パソコン 使いすぎでない?

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります。

- ・時間を決めて使おう。
- ・使いすぎたら、目をつぶったり、遠くを見て目を休めよう
- ・疲れを感じたら、ぬれタオルで温めたり冷やしたりして血行をよくしよう