



2020. 10. 1
大阪市立中野中学校
保健室

暑い夏が終わり、ようやく涼しくなってきました。
何をするにも過ごしやすい秋。みなさんは、どんな秋を楽しめますか？
10月10日は、目の愛護デーです。活動の合間に、ゆっくり目を休ませる時間も必要ですよ。



正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて

背中まっすぐ

深く腰かける

コロナ対策、まだまだ油断禁物です！！

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で
目を触らない

視力にはいろいろあるってホント？



みなさんが学校で受ける
視力検査は、遠くに静止し
ているものを見分ける力を
測っています。黒板の文字がふつうに読め
るかどうか、だいたいわかります。

他にも視力には、動いているものを見る
動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、
近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

情報の約80%を目から取り入れるとい
われるくらい、いろいろな力を使ってがん
ばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで
疲れたなーと思ったときは、
目もしっかり休ませてあげてください。

