

正しい！手のケア

2018. 健康教室10月号

10月15日は世界手洗いの日です。

正しく手を洗えば、世界中の5歳以下の子ども達の命が100万人も守られます。私達も手洗いで、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気の予防をすることができます。ぜひ覚えましょう！

- ① つめを短く切る
- ② 石けんをよく泡立てる
- ③ つめの間、手くびも洗う
- ④ 泡をきれいに流す
- ⑤ 20秒以上かけて洗う
- ⑥ きれいなハンカチでふく



10月10日は...

2018. 健. 10月号

⚠ あはたは大丈夫?!

目の愛護



号-

朝起る2時から寝るまでの間、目は常に周りからいろんな情報を受けています。

- ① ものの大きさ ② 色・明るさ
- ③ 遠い・近い

そんな御ももの目を普段から目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげることが大切です。

ドライアイ

ドライアイとは?

涙の量が不足したり質が変わったりすることで目の表面に障害が起きること!!

ドライアイCHECK!

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目がかゆい

もし、全部当てはまるなら要注意