

わくわく  
らいげつの きょうじ  
じゅう  
10  
がつ

10がつ 10か

# めの あいごデー

監修/宇井牧子 (CS 眼科クリニック院長)  
絵/鈴木アツコ

めの あいごデーは、めを たいせつに しているか、たしかめる ひ。  
どんな ことを したら、めに いいのかな？



ちかくの ものだけを ずっと みていると、  
めが つかれてしまうよ。  
ときどき そらや とおくの  
けしきを みるように しよう。



そとで あそぼう。



まえがみが めに はいらないように  
しよう。

よいめ  
クイズ

めに ごみが はいったら、どうすれば いいかな？



こする

まばたきする

先生・おうちの方へ——近くを見すぎると近視が進行しやすく、屋外活動が1日2時間以上あった方が近視になりにくいとされています。目にホコリが入ったり、こすったりすると傷が付き、感染症や視力低下の原因になります。ごみが入ったときは、まばたきをして涙で洗い流すが、人工涙液(目薬)を点眼するとよいです。それでもとれない場合は、眼科を受診するようにしてください。