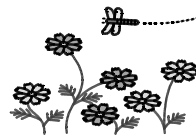


保健だより第7号



令和元年9月30日

穴喰小学校 保健室

明日から10月です。今の時期は、夏から秋へと変わっていく季節の変わり目です。晴れた日は気温が高くなりますが、反対に雨の日は肌寒く感じることもあります。毎日の天気予報をチェックして、気温に合った服装を心がけましょう。また、朝夕はぜひ涼しくなって、日中の気温との寒暖差が大きくなっています。自分で脱ぎ着しやすい衣服で調節し、体調をくずさないようにしましょう。



～視力検査（2回目）のお知らせ～

10月1日（火）～10日（木）の間に今年度2回目の視力検査を行います。場所は保健室です。めがねやコンタクトを使っている人は検査の時に忘れずに持ってきてください。



目によくないよ! こんなことしていない?

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしていますか?
次のようなことに心当たりはありませんか?

（ゲームを長時間する）



画面の動きに合わせて目を動かすので、目が疲れてしまいます。こまめに休憩をとって、目を休ませるようにしましょう。

（寝転がってテレビを見る）



低い位置からテレビを見ることで、目が乾きやすくなります。テレビよりも目の位置を高くし、座って見ましょう。

（暗いところでテレビを見たり本を読んだりする）



暗いところでテレビを見たり本を読んだりすると、目ががんばって働こうとして、とても疲れてしまいます。