

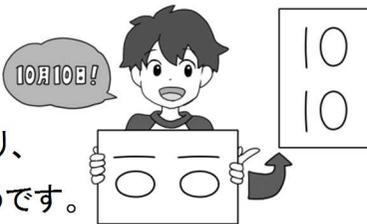


七林小学校
保健室
令和4年10月5日

季節の変わり目で、日によって気温の変化がありますね。急な変化で体がつかれ、そのつかれが体調不良の原因となることもあります。体がだるいな、元気がでないなど感じたら、つかれがたまっているかもしれません。夜は早くねるなど、むりをしないで体を休ませるようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする(おさ)となり、まゆげと目に見えることから、この日「目の愛護デー」になったそうです。



10月の保健目標

目を大切にしよう



目にやさしい生活をしよう!

前髪は目にかからない

長時間続けず
パソコンやゲームを

本を読んだりしない
暗いところ

テレビを寝転がって見ない

目が疲れたら遠くを見たり
目の体操などをする

ノートや本から
目を30cmは離す

大切な目をいたわろう!

読書や学習のとき

- 背すじをのばした正しい姿勢。
- 本から30センチ以上目を離す。
- 暗い所や明るすぎる所では本を読まない。
- 1時間本を読んだら10分くらい休けいする。
- 直射日光が机や本に当たらないようにする。

テレビゲーム・パソコンのとき

- テレビゲームは時間を決め、長時間続けない。
- 暗い所や明るすぎる所ではしない。
- 画面に近づきすぎない。
- まばたきが少なくならないようにする。



保護者の方へ

- ◆9月の発育測定結果を「健康カード」でお知らせいたします。ご覧になりましたら、表紙の保護者署名欄にサインまたは押印の上、担任へ返却をお願いします。
- ◆秋の歯科健康相談を実施します。10月13日(木)1・3・5年生、10月20日(木)2・4・6年生です。後日全員に「結果のお知らせ」をお渡ししますので、治療や検査が必要と判定された場合は、歯科の受診をお勧めいたします。なお、学校での検診は確定診断ではなく、疾病の疑いを選出するスクリーニング検査です。明確な診断につきましては、かかりつけ歯科医を受診しご相談ください。

