



令和元年10月1日(火)
正院小 保健室
No.15

運動会も終わり、だんだん涼しくなってきました。寒いと感じた時にはおれる長袖の服があるといいですね。自分で体調管理をしましょう。10月は、5・6年生は修学旅行があります。生活リズムを整えましょう。



『10月のほけんもくひょう』目を大切にしよう!

10月10日は【目の愛護デー】です!ゲームやテレビをやめて、目をしっかり休めましょう。普段の生活も見直してみよう!



10月は
視力検査が
ありますよ♡

＼こんな目の使い方要注意!!／

★本やテレビの距離が近い

★寝ころびながらみる

★長時間のテレビやゲーム



《情報は目から〇〇%》



白々の情報のほとんどは目から入ってきます。なんと!80%以上は目からの情報だそうです。みなさんの目は、働いている以上にがんばっていますね。

これからは、目を休ませる時間を作りましょう。テレビやゲームの時間をへらして、目をとじたり、外で遊んで遠くの景色をみてみましょう。

◇ゲームやテレビは今日は何時間、何時までする、と決めてみましょう。

☺目の体操☺

◇目が疲れたときにやってみよう!



目線を上に2秒



目線を下に2秒



目線を左に2秒



目線を右に2秒



ぎゅっと閉じてパッとひらく



【インフルエンザに注意!】

県内で早くもインフルエンザが少しずつ流行しているそうです。手洗い・うがいをしっかりと予防をしましょう。

