

ほげんだより10月

2020. 10
東和中学校

保健目標

目の健康を考えよう

朝晩・日中の



気温差に注意



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋……。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活を振り返って目の健康を守りましょう。

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目

に
やさしい
過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？毎日のこんなところにちょっとチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

心の感染症にもご注意を!

COVID-19 発熱、のどの痛み、咳、倦怠感

かかったらどうしよう

こわい 不安

マジで!? やばっ! ...らしいよ?

生物学的「感染症」 心理学的「感染症」 社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいです...

#コロナに負けるな!

がまんの毎日にイライラするときは...

窓を開けて、深呼吸

こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

お部屋の片付け・そうじ

ピッカピカ〜☆

軽い運動を続けましょう。

なわとび ラジネ 体操

お手伝いもイイね!

ジョギング・お散歩

マスクをはずして、からだをうごかしたら、スッキリするよ!