

ほげんだより10月

2019. 10
東和中学校

心身をリフレッシュ! 「あなたの秋」はどんな秋?

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」…いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいですね。

ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。衣替えが済んでひとまず冬服に切り替わってはいますが、その日・そのときの気候を常に意識しましょう。こまめに衣服で調節する（調節しやすい服装を選択肢に入れる）ことをしっかり心がけてくださいね。



保健目標

目の健康を考えよう



10月10日は目の愛護デー

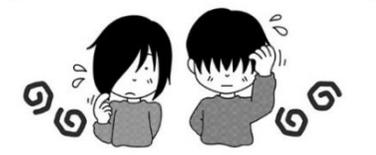
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

目の健康を子エツクしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>

10月2日(水) 14:30~学校保健委員会があります。

今年のテーマ「スマホ時代のリスクマネジメント
—健康管理編—」

生徒保健委員会の発表、母親委員会、学校医さんのお話があります。たくさん参加してください。
内容について学校保健委員会便りを配布予定です。

