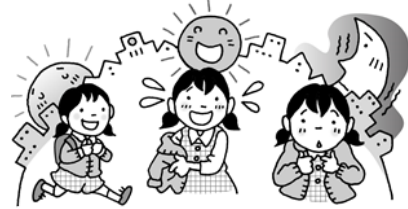


ほけんだより 10月号

中之島小
ほけんしつ
2017.10.5(No.8)



さわやかな秋晴れの下での運動会、ダンスや組体操は素晴らしかったです！これからは暑さがおさまり、朝夕を中心に気温が下がります。活動の疲れや気温の差は、風邪の原因にもなります。たっぷり眠って疲れをとり、上着などで温度調節をしましょう。



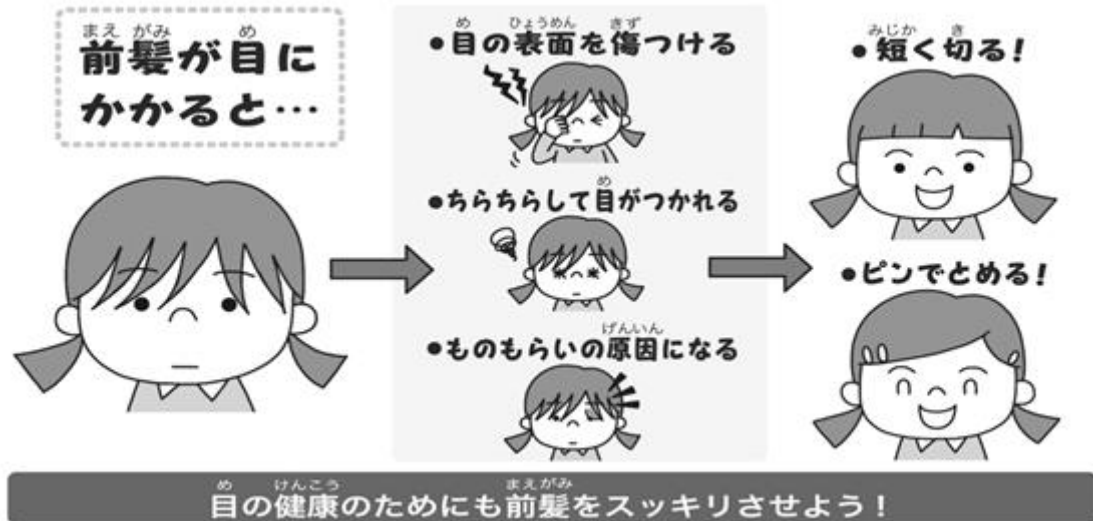
10月の保健行事予定

- | | |
|--------|--|
| 5日(木) | 就学時健診(来年度入学する子どもたちの健診です。5年生、お手伝いよろしくお願いします。) |
| 6日(金) | 視力検査 (1, 2年生) |
| 10日(火) | 視力検査 (3, 4年生) |
| 11日(水) | 視力検査 (5, 6年生) |
| 12日(木) | 眼科健診 (全学年) |



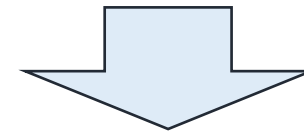
じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日
目の愛護デー

あなたの前髪は大丈夫?



こんな症状はありませんか? チェックしてみよう!

- | | | |
|--|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> ぼやけて見える | <input type="checkbox"/> 目がかわく |
| <input type="checkbox"/> 目が赤くはれぼったい | <input type="checkbox"/> なみだが出る | <input type="checkbox"/> 頭が重い、痛い |
| <input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする | <input type="checkbox"/> 首や肩がこりやすい | |
| <input type="checkbox"/> 画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする | | |



チェックがついた人は、
“目にやさしく” してね↓

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強したりするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光をあてない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない

ちょっとひととき 目を休めよう

- 目をして、しばらくじっとする

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつも姿勢をよくする
- たっぴりすいみんをとる

- 遠くの景色をぼんやりながめる
- あたたかい蒸しタオルなどで、目をあたためる