



R3.10/4 (月)

NO.8

養護教諭：日下 あかり

こんげつ ほけんもくひょう
* 今月の保健目標 *

きおん へんか たいおう
気温の変化に対応しよう

がつ はじ こんねんど ほんとし きせつ あき はださむ かん
4月から始まった今年度は、あと半年になりました。季節はもう秋になり、肌寒さを感じるよ
うになりましたね。きおん てんき あ ぶくそう ちょうせい たいちようふりよう よぼう
気温や天気に合わせて服装を調整して、体調不良を予防しましょう。



め あいご
☆ 10月10日は目の愛護デー ☆

あさ お よるねむ やす はたら じょうほう のう つた
朝起きてから夜眠るまで休みなく働いて、たくさんの情報を脳に伝えてくれる「目」。

みな じぶん め たいせつ
皆さんは自分の目を大切にできていますか？

め
目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】
あせからまもる！



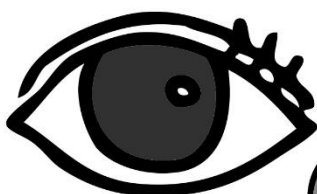
【まぶた】
けがからまもる！



【なみだ】
かんそうからまもる！



【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！



なかなか出かけることができず、スマホやタブレットなどを見ている時間が長くなってしまいがちです。知らないうちに、目が疲れてしまっているかもしれません。「目を休める時間」をつくってみてくださいね。

意識してまばたきをしよう



まばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせて、乾燥やほこりなどから目を守ります。

途中で休憩をしよう



小さな画面を集中してみることで、目が疲れています。ゲームやスマホをするときは、1時間に1回、15分くらい休憩しましょう。

早めに寝て、目を休めよう



寝る前にスマホなどを使うと、画面からの光で、脳が「朝だ!」と勘違いをして、活動モードになり、眠りにくくなります。寝る前はスマホなどを使わないようにしてみましょう。