



# げんきです！



2016年 10月ほげんだより

ノートルダム学院小学校

保健室 松田 直子

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。日が暮れるのもすっかり早くなり、秋の気配を感じます。これからの時季は、朝晩は少し肌寒いこともあるので、上着を着るなどして体調管理に気をつけましょう。

～ 10月10日は目の愛護デー ～

め せい かつ

## 目にやさしい生活をしていますか？

チェックしてみましょう！



前がみが目にかからないように気をつけている	はい いいえ
いつも正しい姿勢で勉強している	はい いいえ
読書や勉強のときは手元と部屋全体を明るくしている	はい いいえ
テレビやゲームは30分に1回、休けいをしている	はい いいえ
テレビやゲームは毎日1時間以内になっている	はい いいえ
ゆれるバスや電車では本を読まない	はい いいえ
歩きながら本を読んだり携帯電話を見ることはしない	はい いいえ
外遊びをたくさんしている	はい いいえ
好ききらいせず何でも食べるようにしている	はい いいえ
睡眠は十分にとれている	はい いいえ



歩きながら本を読んだり、携帯電話のメールやゲームに夢中になっている人はいませんか？「歩きスマホ」をしていて交通事故にあったり、駅のホームに転落する事故が起きています。危険なので、絶対にやめましょう。

全部「はい」でしたか？全部「はい」になるよう、できていなかったところは、これから気をつけましょう。



～ こんな人は病院で診てもらいましょう ～

- ものを見るとき、こんな風に見ている人
- 黒板の文字がぼやけて見えづらい人
- 本を読んだり勉強をすると、目の奥や頭が痛くなる人
- メガネをかけると、すぐに目がつかれる人
- 視力検査のあとお知らせ用紙をもらった人  
(視力がB・C・Dだった人)

