

2021年 ほけんだより 10月

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院 小学校 保健室

10月にはいり、朝・夜はだいぶ涼しくなりました。けれど、ちょうど季節の変わり目といわれる今くらいに体調を崩す人が増えます。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることがおもな原因です。

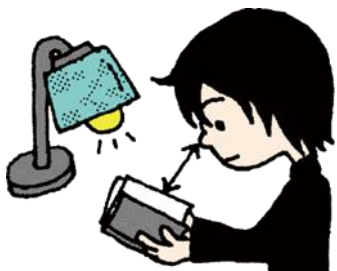
冬の制服になりましたが、下着を忘れずにつける、暑い時はベストを脱ぐ、また、エアコンなどで寒く感じる事があれば、はおるものなどを利用し、こまめに調整しましょう。



目を大切にしよう!

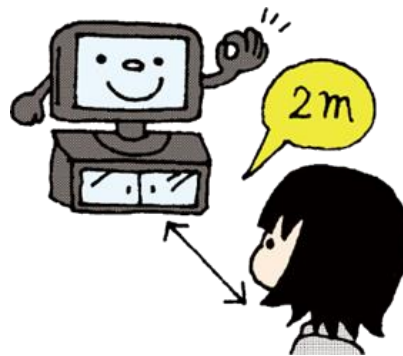
私たちは、日ごろの生活で得る情報の8割を目に頼っているといわれています。大切な目を守るために、次のことに気を付けましょう。

適度な明るさと正しい姿勢



明るすぎても暗すぎても目が疲れます。タブレットや本までの距離や姿勢も意識してくださいね。

長時間ゲームをしたり近くでテレビを見たりしない



使う時間のルールを決めましょう。テレビからは2メートル以上離れましょう。

タブレットなどは一時間使ったら10分休けいしましょう。

前髪は目にかからないようにしましょう



前髪が目にかかると視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るか、ゴムでくくりましょう。

十分な睡眠をとりましょう



睡眠不足は、目を疲れさせる原因となります。十分な睡眠をとりましょう。

もしかして見えにくい? こんなふうに見ていませんか?

目を細めて見る



みけんにしわをよせて見る



顔をかたむけて見る



よく目をパチパチする



顔を近づけて勉強する



本や画面に顔を近づける



これからも協力をお願いします

- 一、 毎朝の検温と健康観察
- 二、 ソーシャルディスタンス
- 三、 こまめな手洗い
- 四、 マスクと換気