

# ほけんだより

NO.48


令和2年10月7日

中部小 保健室

朝晩だいぶ涼しくなり、日中との気温差が大きく、かぜぎみの人が増えてきました。気温の変化に合わせて衣服で調節し、体調管理をしっかりといきましょう。

## 「10月10日は目の愛護デー」 ～目を大切にしよう～

10月10日は「目の愛護デー」です。

これは10の字を横にすると  になって、人間のまゆげと目のように見えるので、「目の愛護デー」になりました。視力を低下させないように、学習時に正しい姿勢をとり、ゲームやテレビ等の時間が長ならないように気をつけて、目をいたわりましょう。

### 目にやさしい生活をしていきますか？



前髪が目にかかっていない。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



正しい姿勢で勉強している。



テレビ画面から2m以上はなれてみている。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



時々、遠くをながめることがある。