

# ほけんだより

NO.69

令和3年10月8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なってきました。

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行っていきましょう。

## 「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100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。

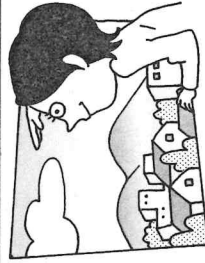
学校では積極的にタブレットを活用して学習しています。デジタル画面を見るときは、次のことに気をつけて目を守っていきましょう。

### デジタル画面を見るときは

日本眼科医会より

姿勢を正して、画面から

目を30cm以上はなそう

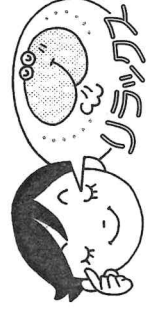


30分に1回は20秒以上

遠くを見て、目を休めよう

目がかわかないように、

よくパチパチとまばたきをしよう



休み時間は目を休めて、

明るい屋外でからだを動かそう

寝る1時間前からは、  
画面を見ないようにしよう

