

ほけんだより

No.11

令和4年10月31日

中部小 保健室

朝晩だいぶ寒くなり、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していきましょう。
また、体調を崩している人が大変多くなっています。毎朝の検温・健康チェックを忘れずをお願いします。

秋の視力検査をしました！

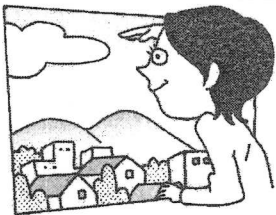
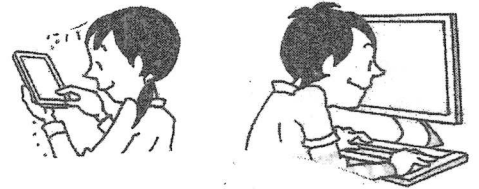
9月末～10月に視力検査を実施しました。見え方が心配な人には「眼科受診のすすめ」を配付しました。ぜひ受診してくださいませようお勧めします。

学校でも家でもデジタル画面を見る機会が多いと思います。下記のことに気を付けて一生使う目を大切にしていきましょう。

デジタル画面を見るときは

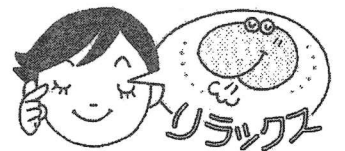
日本眼科医会より

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

