

ほけんだより 10月

R6.10月号
金城中保健室

朝晩が冷えこむ季節となり、服装調節や体調管理が難しいですね。また、下校時は日暮れが早くなってきて、暗くなってきました。車を運転していると、自転車や、歩行者が見えにくいと思う時があります。帰り道は、必ず反射タスキを着用し、安全に気を付けて帰りましょう。

今月末には、学習発表会があります。万全の体調で臨めるように体調を整えておきましょう。



私は **まぶた**
まはたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**
色に汗が入るのを防いだり、目差しが強いときに目元に汗を作ったりしているよ。



私は **なみだ**
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**
目にゴミが入るのを防いでいるよ。

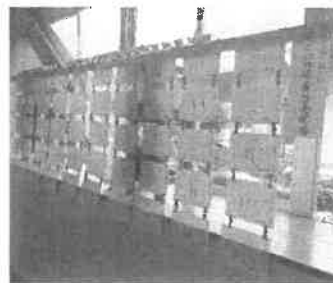


いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でもできることもあるよ。
それは目を休めないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をせよ。

保健室前にも、目に関する掲示をしています。見てみましょう。また、目は一生使う大切なものです。

しっかりとケアをして、何か変わったことや、視力が下がったなあと思うときは、病院へいきましよう。

歯と口の健康啓発標語コンクールについて



6月に校内で歯と口の健康啓発標語コンクールを実施しました。校内審査の結果、6名の生徒を校内代表とし県へ応募しました。6名の皆さんには、島根県歯科医師会より、参加賞が送られます。おめでとうございます。



スマホに限らず、テレビやゲームなどを使う時には、正しい距離で使用して、目の負担を減らしましょう。

また、学校でもタグレットを使います。

目の距離・姿勢を意識して使いましょう。

タグレット使用中のポイント

★目と画面は30cm以上はなす ★イスに深く座り、足をすく

★視線と画面は垂直に！ ★画面が見えにくときは明るさ調整



お知らせ

*SC 富士盛先生来校予定

10月18日(AM) 11月1日(PM)に来校されます。

面談希望の人は、担任または多々納までお知らせください。

朝夕が冷えこみ、服装が難しい季節です。秋はおいしいご飯がたくさんあり、私はおいしい食べ物が大好きです。私は時々、おやつを食べたり、入浴やストレッチもしています。みなさん、何かいいことありますか？