



目を大切にしよう!

目は、物の形や色、近い・遠い、明るい・くらいなどを見分ける働きをします。しかし、生活の仕方ですばりが低下したり、目の病気にかかりやすくなります。みなさんは心当たりありませんか？

目が判定するよ
やさしい？
やさしくない？

① **やさしくない!**
髪が当たると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

② **やさしい!**
暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。

③ **やさしくない!**
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

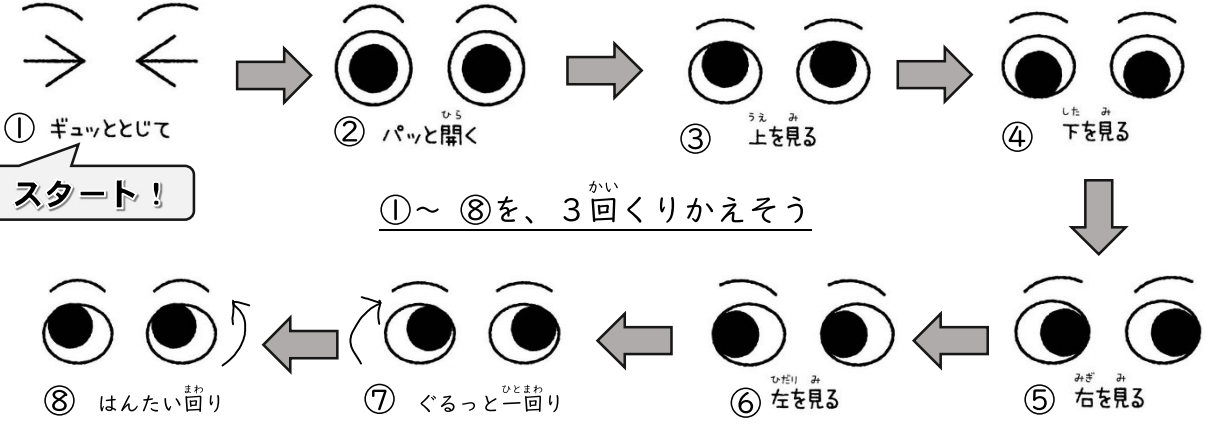
⑤ **やさしくない!**
好きなものだけ…
魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

④ **やさしい!**
目と本の距離はこれくらい開けて…
本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

⑥ **やさしい!**
おやすみなさい
1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

やってみよう 目のストレッチ

タブレットやスマホなどのディスプレイを長時間みたり、読書や勉強に集中したときなどにやってみよう。目の筋肉がほぐれて、つかれ目が改善できます。



10月に入り過ごしやすい気候になりました。朝晩はだいぶんひんやりするようになって、1日の気温の変化が大きい時期です。生活リズムをととのえて、気温の変化に上手についていきましょう。

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね

寒
朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

暑
汗はふこうね

～おうちのお方へ～

むし歯の治療は進んでいますか？

まだ治療が終わっていない(治療済カード未提出)人には、2学期も「歯科診療指導票」を再発行します。今年中に治療をされますようお願いいたします。

