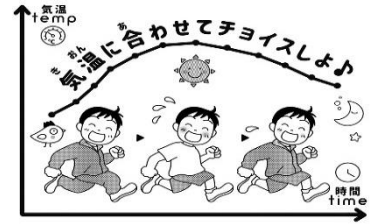




さあ、後期の始まりですね！朝夕はずいぶん気温が下がってきましたが、お昼はまだまだ暑さを感じることがあります。

楓の森小では、インフルエンザでお休みする人が増えています。服装を調整したり、手あらいや換気など体調管理に気をつけてすごしましょう。



めにやさしい生活してますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の生活をふりかえてみてください。

姿勢は？



前がみは？



時間は？

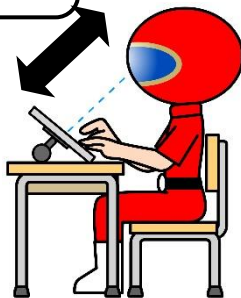


勉強の時やゲームをする時の姿勢がくずれていませんか。近すぎではありませんか。ノートや画面を見る角度や距離に気をつけましょう。

前がみは、目にかからないようにしましょう。目に入って傷つけたり、視界がせまくなり、目に負担がかかります。

ついがんばりすぎたり、時にはゲームに夢中になりすぎたりしていませんか。テレビやゲームはもちろん、勉強の時も時間を決めて、目を休めましょう。

30cm以上はなす。



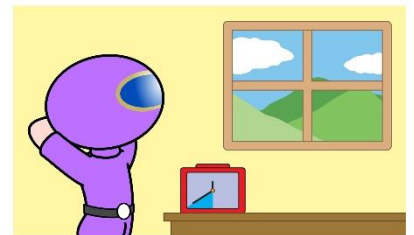
ぴん

りつよう立腰

ぺた

イスに深く座り、足をゆかにつける。

30分に1回、20秒ほど遠くを見て目を休ませる。



最近、黒板の字が見えづらくなった人、テレビやゲームのしすぎで目がかれている人など、自分の視力が心配な人がいたらいつでも視力検査を行います！保健室で声をかけてくださいね！