

ほけんたより

10月10日号

ここに響く言葉

『追いかけて続ける勇気さえあれば、
夢は必ず叶います。』
-ウォルト・ディズニー-

R5.10.10

No.14

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

目にやさしい生活をしましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。「大切にし、守る」ために
どのような行動・生活をしていくと良いでしょうか？

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

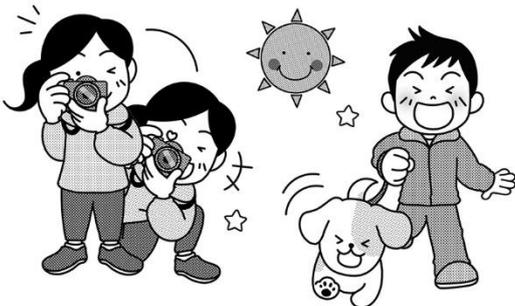
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

文部科学省から「目の健康を守るため」のみなさん向けの資料を裏面に付けていますので、読んでみてください。

保護者のみなさまへ
保護者様向けの資料と一緒に配付させていただきます。お子様の目の健康を守るために参考にさせていただきます。資料内には日本眼科医会の2次元コードもついていますので、ぜひご覧ください。



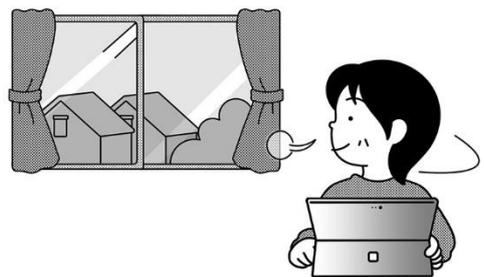
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

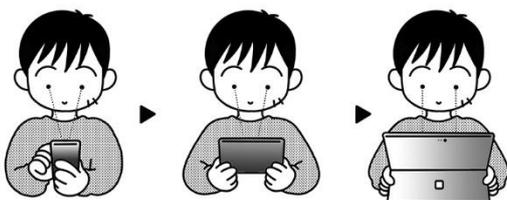
コロナ禍で
近視が急増!?

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

やってほしいこと
近視予防のために、