



令和7年10月1日 龍野小学校 保健室

朝夕と日中の気温差が大きくなってきて、体調を崩す人が増えてくる時期です。龍野小学校でも、カゼ症状や体調を崩している人が増えてきました。気温の変化の大きい秋は、からだの調節機能が崩れ、病氣と闘う力が弱まり、カゼなどの症状がしやすいようです。栄養・睡眠を十分とるなどして、体調管理をしっかりと行いましょう。

がつとおかめあいご
10月10日は「目の愛護デー」



★どんな働きをしているのかな？

まぶた

ほこりや乾燥から目を守る

まゆげ

ほこりや汗から目を守る

どうこう 目の中に光を通すための穴

まつげ ほこりやまぶしい光をよける

こうさい

目の中に入る光の量を調整する

なみだ

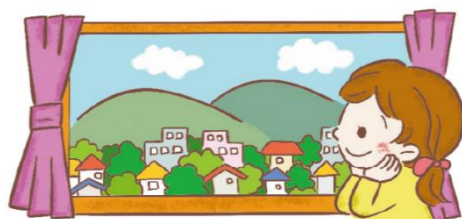
目の汚れを洗いながす

★目が疲れたときは・・・

あなたは、ゲームやスマホで目を使いすぎていませんか？
1時間おきに15分くらいは休憩しましょう。

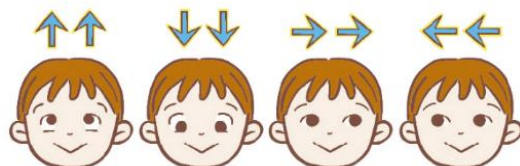
○**遠くを見る**

窓の外など遠くを見ましょう。近くばかり見ていると、目の周りの筋肉が固まってしまう。特に山や木などの緑を見ることがおすすめです。緑は、目に刺激が少ない一番優しい色です。



○目を動かす

じょうげさゆう うご 上下左右に動かしましょう。目の周りの筋肉がほぐれます。
ちか とお こうご み こうかてき 近くと遠くを交互に見るのも効果的です。



○目を温める

ホットタオルなどを目に当てる方法もあります。ただし、あつ 熱すぎないように
ちゅうい 注意しましょう。また、目を押さえるのもよくありません。



★こんなことがあったら、^{ひと つた}おうちの人に伝えてね！



らいこう び スクールカウンセラー来校日

10月 2日 (木) 2～4時間目の時間
10月 17日 (金) 2～4時間目の時間



じどう 児童のみなさんや ぼごしゃ 保護者の方、どなたでも りよう 利用できます。
がくしゅう 学習のこと、がっこうせいかつ 学校生活のこと、ともだちかんけい 友達関係のこと、かていせいかつ 家庭生活のこと・・・

どんなことでも そうだん 相談できます。しゅひぎむ 守秘義務は かなら 必ず守られますので あんしん 安心してください。

きぼう 希望される方は、かた 声をかけやすい こと 学校職員 へ がっこうしよくいん お知らせください。