

# にこにこ 10月

H30.10.1  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

おうちのひとといっしょによんでください。

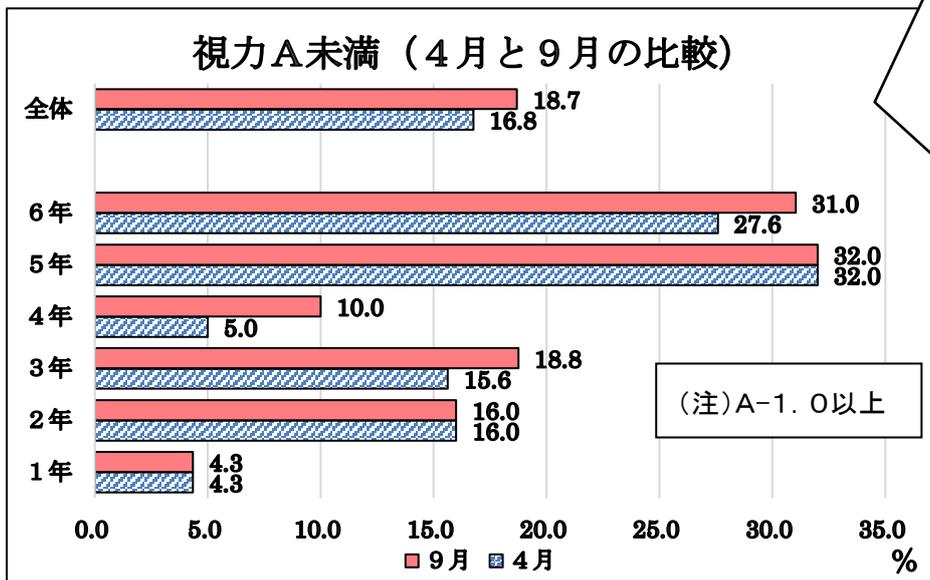
あさゆう すす あき  
朝夕ずいぶん涼しくなり秋らしくなってきました。秋は、何をすることもいいです。あなたにとってはどんな秋ですか。何か挑戦してみるのもいいですね。また、食欲の秋で好き嫌いせずに食べて体の成長を助けることも大事ですね。



## 10月の 保健目標



### 目を大切にしよう!



このグラフは、4月と9月に行った視力検査でA未満の人の割合を比較したものです。4月より視力が低下している人が増えています。また、視力検査の時に同じAだった人でも4月より少し見えづらくなったなど感じた人もいるのではないかと思います。自分の生活をふりかえり目を大切にするために改善できることがあれば、今日から始めましょう。

## こんなことしていませんか？



夜更かしで目をつかれさせている

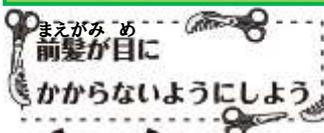


パソコン、タブレット、スマホ、ゲームで長い時間、目を使っている



テレビを近くで見ている

## 目にやさしいことは？



勉強や読書は明るい場所で行う



遠くを見る



