

ほけんだより

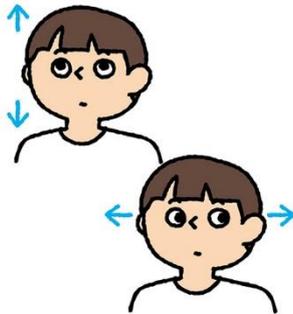


加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和6年10月1日

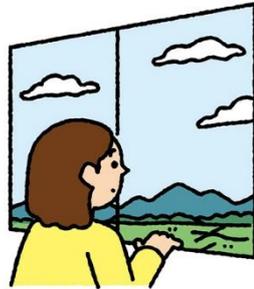
読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。みなさんはどんな秋が好きですか？異例の暑さが続いた9月に比べ、10月は過ごしやすくなりそうですね。気持ちのよい季節に〇〇の秋を楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

気がついたらゲームや動画を見て一時間が過ぎていた…ということがありませんか？ゲームや動画の視聴は時間を決めるようにしましょう。

あと7人
9.20現在

眼科の受診は終わりましたか？

1学期の視力検査で、病院の受診が必要だった児童には治療勧告書を渡しています。まだ病院を受診していない人は、早めの受診をお願いします。また、受診後は治療勧告書を提出してください。