

ほけんだよい



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 7 年 1 0 月 1 日

10月になり、暑さが少し和らぎ朝晩は秋の涼しさを感じられる日が増えてきました。『読書の秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』など、秋はたくさんのお楽しみをすることができます。自分の好きなことを見つけて、秋を楽しんでくださいね。過ごしやすいく気候になってきた反面、寒暖差が大きい日が増えてきます。上着を一枚羽織るなどして、体温調節をしましょう。



10月10日は 目の愛護デー!



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

10月15日
世界手洗いの日



しっかり手洗いをして感染症を予防しよう!

お知らせ



- ① 1学期の健康診断で、歯医者や眼科等の受診を勧められ、治療等が終わった人は、治療勧告書を学校へ提出してください。
- ② 1、2年生のフッ素塗布2回目は12/4(木)の予定です。