ほけんだより



加須市立花崎北小学校 保 健 室 令和5年10月2日

夏の暑さもおさまり、吹く風のさわやかさに秋の気配を感じるようになってきました。秋は、1年で 一番過ごしやすい季節といわれていて、様々なことにチャレンジできます。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。みなさんは、どんなことにチャレンジしたいですか?秋の生活を楽しんで、心もリラックスさせましょう。

10_月10_{日は} 目の愛護デー



朝起きてから夜寝るまでの間、「目」は常に何かを見ていて、まわりからいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目を、みなさんは疲れさせたり、負担をかけさせてしまったりしてはいませんか?目に優しい生活を心がけて、目を大切にしていきましょう。

目の健康のために

「テレビを見る姿勢や字を書くときは離れよう」



寝転んで見ると、姿勢も 視力も悪くなります。また、 字を書くときや読書をする ときは、30cm以上目を 離すようにしましょう。

「ゲームの時間を決めよう」



家族でゲームの時間を決めて守るようにしましょう。休憩をいれて連続しないでやるようにしましょう。

「部屋の電気を明るくしよう」



適切な明るさで生活するようにしましょう。 暗いままで生活すると、目 が疲れてしまいます。

「目にいい食べ物を食べよう」



ビタミンAや目にいいといわれている成分を多く含んでいる食べ物はたくさんありますが、一番いいのは、バランスよく食べることです。



「眼科受診をしよう」

視力検査の結果で矯正 が必要な人は、この機会に 受診をしましょう。 視力矯正の人数 あと12人