

# すくすく 保健室

日はまだまだ暑いですが、朝と夜は涼しくなってきて秋の始まりを感じますね。

秋といえば、読書、芸術、スポーツなどいろんなことに打ちこめる絶好の季節です。ぜひいろいろなことに挑戦してみてくださいね。



10月10日は



10月10日は目の愛護デーです！  
私たちはほとんどの情報を目から取り入れています。その情報が脳に送られて「見る」ことができているのです。目が疲れると視力の低下にもつながります。目に優しい生活ができるように、ぜひ考えてみてください。

## 目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

## 10月の予定

10月3日(金) 学校保健委員会(5・6年生対象)

「メディアルールでよりよいすいみん！～メディア機器とすいみんの深い関係～」

10月8日(水) 歯の衛生指導(1年生・南組対象)

歯科衛生士の方から正しい歯のみがき方やフッ化物洗口の効果と方法について学びます。

※1年生(希望者のみ)のフッ化物洗口は10月15日(水)から開始します。