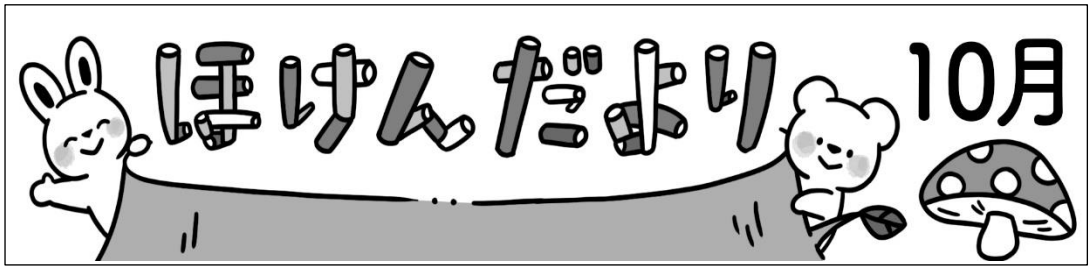


令和４年１０月１３日
下伊場野小保健室
文責：小野寺

２学期が始まりました。始業式では代表児童３名が抱負を発表し，４月からの成長が感じられました。
さて，今の時期は日中と朝夕の気温差が大きく，体調を崩しやすくなります。衣服を工夫して体調管理に気を付けましょう。

目を大切にできているかな？

いくつあてはまりますか？
自分の生活を振り返ってみましょう。

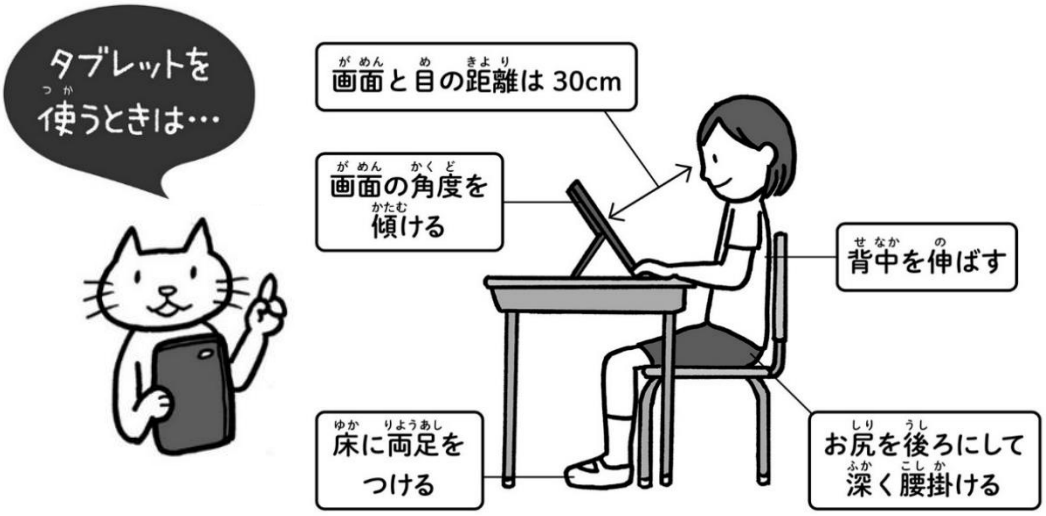
①テレビやスマホを長い時間見ていることが多い。	②食べ物の好き嫌いが多い。	③外で遊ぶより，ゲームやスマホで遊ぶ方が好き。
④勉強する時，机と目のきょりが近い。	⑤暗い部屋でスマホを使うことがある。	⑥「姿勢が悪い」と注意されることが多い。

あてはまった数が多い人は，目に優しい生活を心掛けましょう！

目のつかれのサイン！

いたい・だるい

見えづらい

あけづらい

目の痛みや乾き，見えづらいといった症状がある時は，目を休ませましょう。
また，タブレットやスマホ使用が２０分続いた際は休憩をはさみ，**遠くを見る**ようにしましょう。