

ほげんだより 10月

R4.10
鏡山小学校
保健室

秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになりました。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。「ぬぐ」「きる」がしやすい服そうで過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良を予防したいですね。



おうちの方へ

11月12日（土）は運動会です。10月24日（月）から運動会練習も始まります。
練習中に体調不良にならないように、早寝早起き、栄養バランスのよい食事をお願いします。
また、毎日帽子（赤白帽でも可）とタオル、多めのお茶が入った水筒を持たせて下さい。

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剝離など病気のリスクを上昇させることがわかっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つためにこんなことに気をつけてください。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける