

ほけんだより 10月

唐津市立佐志小学校

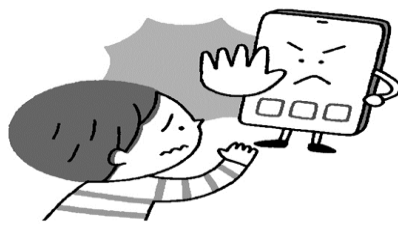
保健室

R5.10月5日

スマホやパソコン・タブレットは、わたしたちの生活に欠かせないものとなりました。また、普段ゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「姿勢をよく」がますます大事になっていますね。10月10日は、目の愛護デーです。大切な目との付き合い方をあらためて見直しましょう。



普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

良いしせいのための ゴー・チョキ・パー

ゴー



●つくえと体の距離は、ゴー1つ分にする。

チョキ



●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。

パー



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

※かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスの流行は、これからが本番です。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

・脱ぎ着のできる服装で登校しましょう。



※10月の第2週目と3週目の火曜と木曜の昼休みに、保健委員会による視力測定があります。

朝、玄関ホールに予約票を置きます。希望者は名前を書いて予約をしてください。

