

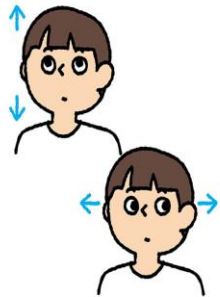
ほけんだより 10月

令和6年10月1日(火)新宮東中学校 古鳶 晃代

10月に入り、朝夕と涼しくなってきました。しかし、日中は暑い日が続いています。この気温差で体調をくずしている人もおおくなっています。体調を崩している時は、しっかりと、睡眠・食事をとり、無理をせず、ゆっくり休養しましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠く景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

〈10月のスクールカウンセラー来校日〉

花田先生 10日(木) 24日(木)

前田先生 3日(木) 17日(木) 31日(木)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

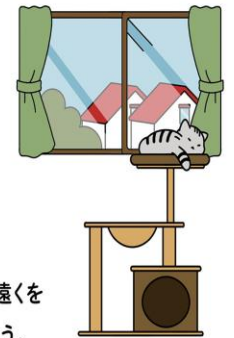
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

スマートフォンやタブレットなどデジタル機器を使う機会が多くあります。長時間が使用していると、目も疲れが……。目も体にも休息は必要です。「目にやさしいルール」を守り、眼球疲労を予防しよう!

保健室からのお知らせ

9月下旬より、体調がすぐれない子どもたちが少しずつ増えてきています。朝から体調がすぐれない時には、無理をせずに、ゆっくりと休養することも大切だと感じています。ご家庭でも健康観察をお願い致します。

9月17日から阿部先生の産休代替で、赴任しました。古鳶晃代(ふるしまてるよ)と。いいます。子どもたちが、心もからだも健康に過ごせるサポートができればと思っています。これから、よろしくお願ひ致します。

