



夏の暑さも終わり、少し涼しくなってきましたね。
さて、行事の多い10月！
心と体を休めながら、元気に楽しく毎日を過ごせるよう、
体調管理をしっかりしていきたいですね(^)/

10月10日は目の愛護デー

こんなことして
いませんか？



電気もつけずに真っ暗の部屋で長時間ゲーム…

ゲームやスマートフォンの画面からは「ブルーライト」という光が出ています。この光を長時間見続けると、「眼精疲労」という状態を起し、それが続くと視力が低下します。

部屋は明るくしよう！

暗い部屋で画面を見ると、目
がもっと疲れてしまうよ



画面と目の距離30センチ！

30センチ定規が入るくらい離そう。



目に優しい 4つのポイント

30分に1分は目を休めよう！

目を閉じることや、目をパチパチするのも良いです。



寝る前1時間は画面を見ない

ようにしよう！



寝る前には目を休めよう。
眠りやすくなります。

清潔な体を保とう！

つめが長い人・ハンカチティッシュ持っていない人はいませんか？

つめが長いと…

つめにごみがたまってしまったり、お友達のけがさせてしまいます

ハンカチとティッシュを持っていないと…

手洗いのあと手がふけない、

鼻をかみたいときや鼻血のときなど困ってしまいます



よごれやすいのはどこ？

「指と指のあいだ」

「つめとつめのあいだ」

「手首」

です！

この絵のじゅんぱんで
しっかりと手を洗おう！

10月4日は6年生の
薬学講座です！

のみぐすり、ただしくつかおう！

薬の貸し借りはしない

飲む量と時間を守る



保護者の方へ

10月は行事も多く、2学期の疲れが出てくることもあるかと思います。体調不良の場合は、無理をせず、自宅でゆっくりと休むことを第一にしていきたいです。

引き続き、御家庭での体調管理・健康状態の観察をお願いいたします。

スクールカウンセラーの佐野久美子さんの来校予定は、

10月2日(月)、16日(月)、30日(月)です。気軽に御相談ください。まずは、保健室に御電話ください。予約を入れます。

(担当:加藤 48-6197)