



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？

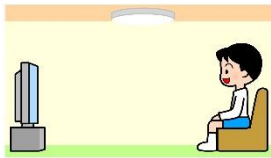


電気もつけずに真っ暗の部屋で長時間ゲーム…

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。

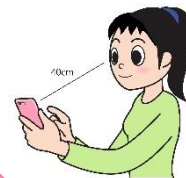
### 部屋は明るくしよう！

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だ？

「指と指のあいだ」

「つめとつめのあいだ」

「手首」

です！

この絵のじゅんばんで  
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)