



松橋支援学校

保健室

平成 27 年 9 月 30 日

あさ よる 朝・夜はだいぶ涼しくなりました。こんな時季は、かぜをひいたり、体調をくずしがちです。それは夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、急に涼しくなったり暑くなったりと気候が不安定なことが原因です。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調整してくださいね。



10月10日は横にすると **目** となるので、「目の日」です。目はほんの小さな器官ですが、ものを見たり、からだの状態や心の状態を表わす、とても大切な役割があります。毎日使っている目にやさしい生活を送り、大切にしましょう♪

目にやさしい生活していますか？



まえがみ 前髪が目にかからないようにしましょう。



へや 部屋の照明は、適度に明るさにしていますか？



ただ 正しい姿勢で勉強していますか？



テレビ画面から2m以上離れてみていますか？



睡眠時間はしっかりとしましょう。



時々、遠くをながめましょう。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しないようにしましょう。



好き嫌がなく、バランスのよい食事を取りましょう。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗いましょう。