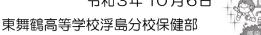


令和3年10月6日





2学期も I ヶ月が過ぎました。毎日マスクをつけたり、消 毒をしたり、体温を測ったり・・・我慢を押しつけて申し訳な い気持ちと、現状を理解して協力できる皆さんを素敵に思う 気持ちでいっぱいです。

朝方や夜は涼しくなってきました。体調管理を してください。

緊急事態宣言は解除されますが、

- 登校するまでに検温をする
- 体調が悪ければ学校に連絡をして休む
- ① 3密をさける
 - (⇒集まらない・距離をとる・換気をする)
- ② 石けんを使った手洗いをする
- ③ マスクを着ける、咳エチケットを守る
- ④ 栄養と水分をしっかりとる
- ⑤ 食事は向かい合わずに静かにとる

引き続き感染防止の取組にご協力をよろしくお願いします。



医薬品 正しく使ってください

- ▶ 水かぬるま湯で飲む
- ▶ 決められた時間に飲む
- ▶ 飲む量を守る
- ▶ 正しく保管する
- ▶ 人にあげたりもらったりしない

10月10日

次のことに当てはまる人はいませんか?





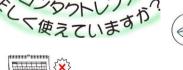




遠くをながめたり、暖めたり、早く寝て目を休め たりして、自分の目を愛して護ってくださいね。

また、コンタクトレンズを使っている人は、使用 方法を守って使用してください。









ないかチェック



10代でも老眼!?



ら目を離すと周りがぼやけて見えることは ありませんか?

ピ ントを合わせるのに時間がかかってし まう「老眼」のような症状が、10代の人に 増えています。医学的な病名ではありませ んが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたり ゆるめたりしてピントを合わせています。 スマホやゲームの画面など、近くばかり見 しまうのです。スマホ老眼を放っておくと、 頭痛など全身の不調につながることも

スマホやゲームをするときは

☑ 画面と目を近づけすぎない ☑ ときどき休けいをする



ケースを清潔にする



さわる前に手を洗う

