

10月10日は 目の愛護デー

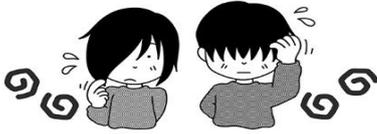
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

☆お知らせ☆

今月は眼科・耳鼻科検診があります。

10月16日【金】

1～4限目

対象：全学年



耳掃除を忘れずに！

《お願い》

必ずマスクを着用してください。

ご注意を！！

夏頃より、学校生活でのケガが増えています。

自粛期間中は運動する機会が減少し、久しぶりの運動負担に身体がついていけないということがケガの原因の一つにもなっているようです。どのスポーツも運動前のアップを行うことで、ケガの予防に繋がり、またその日の練習の効果を高めることにもなります。運動前のアップをしっかり行うとともに、もし身体に痛みや不調等がある場合は、一旦休養をとることも継続して活動していくためには大切なことです。