



すこやかだより

令和 6 年 度
第 7 号
京都府立舞鶴支援学校



猛暑が過ぎ、朝晩涼しくなり虫の音色も聴こえてくる秋の季節となりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活習慣の継続と、衣服の調整をして秋を元気に過ごしましょう。

10月10日は



目の愛護デー

目に優しい生活を心掛け秋も元気に過ごそう！



前髪を目にかけない



姿勢よく座って読書



適度な明かりで勉強をする



ゲームは時間を決めて休む

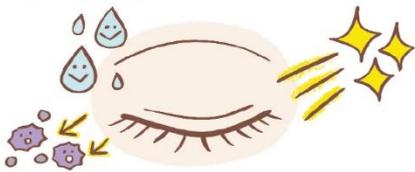


バランスの良い食事をとる



十分な睡眠をとる

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

目を守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは...



近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



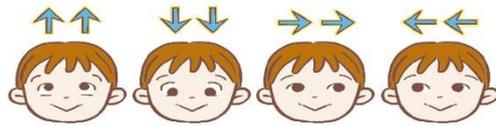
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

目に優しい
生活をしよう

感染予防



よご
て
め
汚れた手で目を
こすらない



丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

日々の健康観察と検温の御協力、感染予防対策をありがとうございます。熱症状があるときや保健室で休養を要するときには早めのお迎えをお願いしています。受診をされた際は、主治医の先生に登校の目安について確認をよろしくお願ひします。御理解と御協力をよろしくお願ひします。

朝晩は冷え込み、風邪をひきやすい時期です。感染予防対策の継続と生活リズムを整え、衣服の調節など元気に過ごせる対応の御協力をよろしくお願ひします。

