

ほげんだより

令和5年10月2日
京丹後市立宇川小学校
保健室

暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすくなってきました。ちょうど季節の変わり目のこの時期は体調をくずす人が増える時期でもあります。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが原因です。手洗い・うがい・きそく正しい生活をして元気にすごせるようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくりと目を休ませる時間も大切です。



目にやさしい生活をして

大切な目を守ろう



まえがみは目にかからないように



姿勢よく座って本を読む



適度な明かりで勉強する



時間をきめてやすむ



十分なすいみんをとる



バランスのいい食事をする

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

マラソン大会・駅伝競走大会・校外学習など

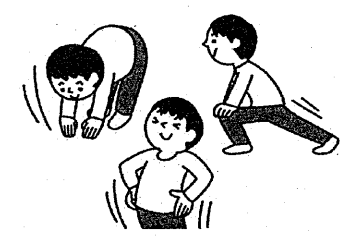
行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給



準備運動をしっかりしよう

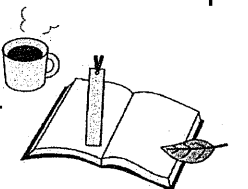
秋の花粉症？



原因はブタクサ、よもぎなども。目がかゆい、鼻水が出るなどの症状がある人は、一度病院で検査をしてみよう。

10月の保健行事

10月 11日(水) 尿検査提出日
12日(木) 尿検査予備日
26日(木) 歯科検診



ほげんだより

令和5年10月2日
京丹後市立宇川小学校
保健室

暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすくなってきました。ちょうど季節の変わり目のこの時期は体調をくずす人が増える時期でもあります。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが原因です。手洗い・うがい・きそく正しい生活をして元気にすごせるようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくりと目を休ませる時間も大切です。



目にやさしい生活をして

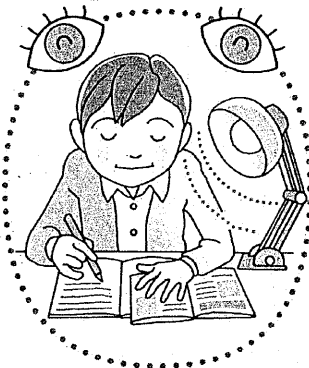
大切な目を守ろう



まえがみは目にかからないように



姿勢よく座って本を読む



適度な明かりで勉強する



じかん時間をきめてやすむ



じゅうぶん十分なすいみんをとる



バランスのいい食事をする

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。
目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

マラソン大会・駅伝競走大会・校外学習など

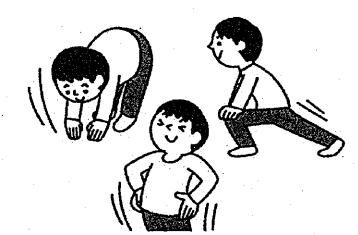
行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給



準備運動をしっかりしよう

秋の花粉症？



原因はブタクサ、よもぎなどかも。目がかゆい、鼻水が出るなどの症状がある人は、一度病院で検査をしてみよう。

10月の保健行事

| | | |
|-----|--------|--------|
| 10月 | 11日(水) | 尿検査提出日 |
| | 12日(木) | 尿検査予備日 |
| | 26日(木) | 歯科検診 |

