

みんなげんき

10月

令和8年10月1日発行
京丹後市立弥栄小学校
保健室

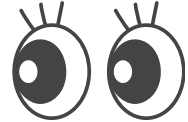
季節の変わり目、元気に過ごそう！

やっと気持ちのいい秋らしい季節になりましたね。秋まつりも近づき、京丹後市小学校駅伝大会、校内マラソン記録会と行事が続きます。しっかり睡眠をとり、その日の疲れを残さないようにしましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などにも注意が必要です。手洗い、換気など感染予防に努めましょう。

10月10日は

目を大切にしてますか？

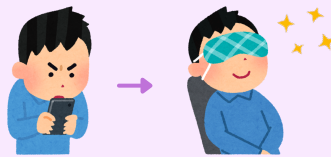


毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見ることで目に負担がかかり、目が疲れた状態に…。その状態が続くことが視力の低下につながります。目にやさしい生活を心がけましょう。

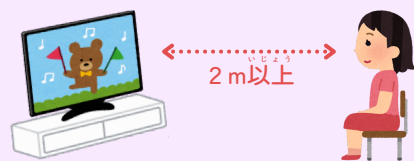


目を大切にする
4つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

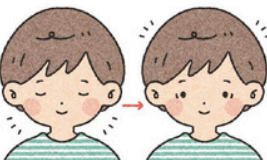
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



保護者の方へ

2学期の視力検査の結果を9月にお渡ししています。視力C,D (メガネの視力含む) の場合は、眼科受診されることをお勧めします。

10月の予定

10/15(木) 検尿二次提出日

10/29(木) 歯科検診(1,2年)

対象者のみ