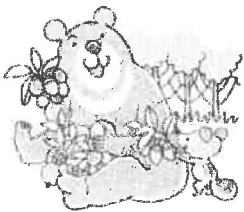


ほけんだより 10月

みの 実りの秋です。あき 秋は心地よくておだやかなきこう 気候が続くので、からだをうご 動かしたり、あた 新しいこと



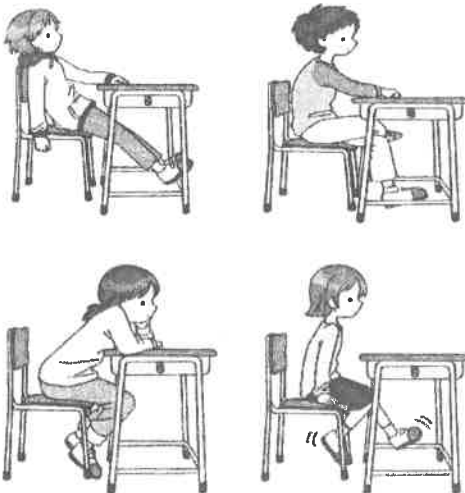
をはじめるのにもぴったりのきせつ 季節です。ただ、まいにち 毎日の気温のへんどう 変動がはげ 激しいしき 時期でもあるので、

かぜ 風邪をひかないようにきを 付けてください。てんきよほう 天気予報などをみて、その日のきおん 気温やたいちよう 体調にあ

わせて、ひょうじゆんふく 標準服やいふく 衣服をちようせい 調整しましょう。てあら 手洗いいうがいもわす 忘れずにしてくださいね♪



こんなしせい 姿勢になっていませんか…?



よくないしせい 姿勢でおこること

かた 肩こりや、こし 腰がいた 痛くなる。	い 胃やしんぞう 心臓、はい 肺などの働きがわる 悪くなる。
は 歯ならびがわる 悪くなったり、むし 歯にばい 菌になりやすくなる。	め 目がつか 疲れて、しりよく 視力がさがる。
べんきよう 勉強がはかどらなくなる。	こころ 心にげんき 元気がなくなることもある。

じゅぎょうちゆう 授業中はもちろん、ふだん 普段から

よいしせい 姿勢をこころ 心がけましょう!!





つか ちゅうい スマホの使いすぎに注意!



新型コロナウイルスの影響もあり、近年 家の中でスマートフォンやゲームで遊ぶ時間が増えているという

人がいます。スマホを使いすぎることが原因で、眼の病気になったり、視力が低下したり、姿勢が悪くなったり

します。「痛い」「かすむ」「しょぼしょぼする」「濁っている」

といった眼の不調はありませんか?

自分のからだのためにも、長時間つづけて使用しない、

正しい姿勢で使用するなど気をつけて使ってください。



10月10日



10月10日は「目の愛護デー」です。

今年の視力検査の結果はどうでしたか? 結果が B・C・D の人には「おしらせ」

を渡していますが、病院へ行きましたか? 視力だけでなく、眼の病気が関わって

いることもありますので、おうちの人と相談して、はやめに受診してくださいね。

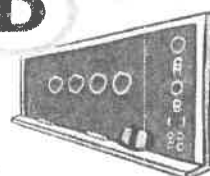
見え方の

A

B

C

D



A [1.0 以上]

1 番後ろの席から
でも黒板の文字は
よく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです

D [0.2 以下]

前の席でも黒板
の見え方は十分
とはいえません

