



朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。ちょうど季節の変わり目の今は、体調を崩しやすい時期でもあります。急に涼しくなったり暑くなったり、気温が変わりやすいのが原因のひとつと言われています。上着をはおったり着替えたりするなど、調節できるよう準備しておくといいですね。



目を大切にしていますか?

みなさんは、自分の目を大切にしていますか？
10月10日は目の愛護デーです。つい長時間使用してしまいがちなスマホやタブレットですが、この機会に使い方を見直してみましょう。



このような症状が出たら注意が必要です

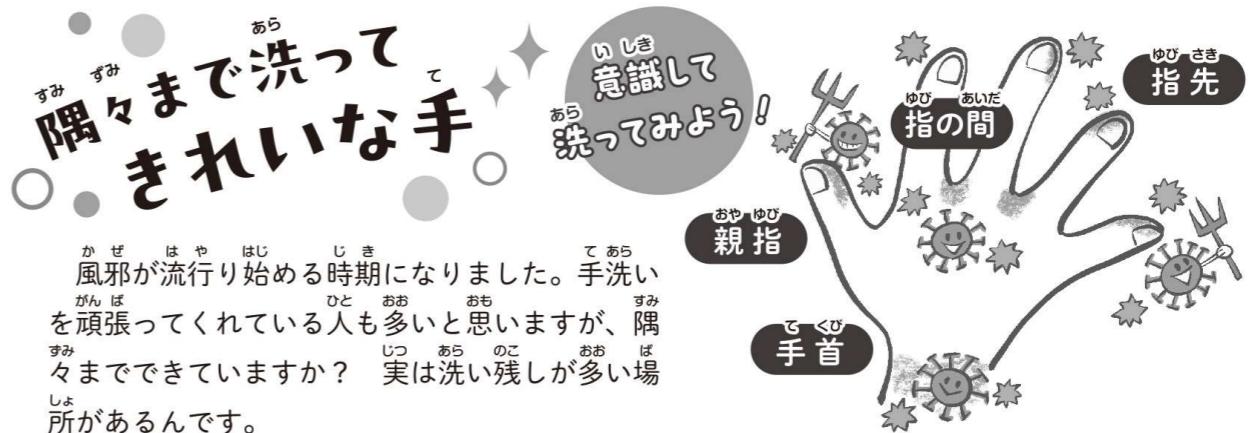
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

スマート老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

令和7年9月25日
いたのしえんがっこう
板野支援学校
だいほんしき
第1保健室



薬を飲むとき、4つのことに気をつけよう！



* 10月の保健行事 *

1日
23日

たいじゅうそくてい
体重測定
せいとほんきゅうしょくいんかい
生徒保健給食委員会（プリント配付）

