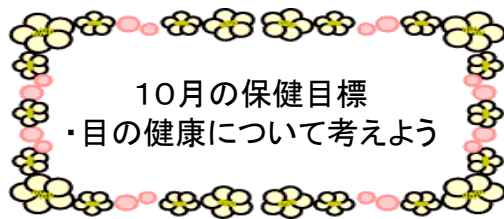




平成30年度
10月1日(月)
豊見城市立
豊崎小学校



10月の保健目標
・目の健康について考えよう

秋晴れという言葉があるように、秋＝晴天のイメージがありますが、意外に雨の日が多いものです。晴れの日気温がぐんぐん上がる一方、日差しのない曇りや雨の日には、ぐっと気温が下がりますから、風邪をひいたり体調をくずしたりしやすい時期です。

衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを整え体調管理に気をつけて過ごしましょう。

目にやさしい生活をしていますか？



前髪が目にかかっている。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



正しい姿勢で勉強している。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



テレビ画面から2m以上はなれてみている。



好き嫌いなく、バランスのよい食事をとっている。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。



睡眠時間をしっかりとっている。



時々、遠くをながめることがある。

そろそろかぜに気をつけて

- 気温に合わせて、衣服を調節しましょう。



- 生活リズムを整えて、ウイルスに負けないからだの力を付けましょう。



10月17日～23日 薬と健康の週間



薬 正しく使っていますか？



薬の説明書を
読まずにポイ捨て

友だちと薬の貸し借り



量や時間を
守らずに飲む

