



旭中 保健室
文責 三浦

1学期まとめの時期です。朝夕、だいぶ冷え込むようになってきましたが、体調を崩している人はいませんか。のどが痛い、頭が痛いなど、調子が悪いな...と思ったら、しっかり食べて早めに休みましょう。規則正しい生活・十分な休養・栄養たっぷりの食事を心がけ、元気な体を作りましょう。

「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」何をするにもよい季節です。いろいろなことにチャレンジしてみましょう。



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

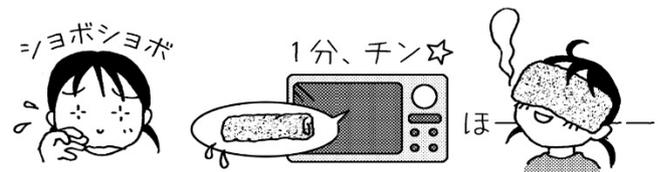
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



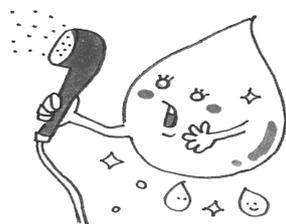
目がかわく、シヨボシヨボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

みんなの目を守ります！

目の表面を覆って乾燥を防いだり、刺激から守ったりしています。

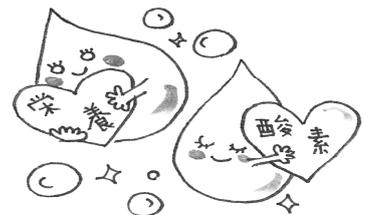


まばたきと併せて、目に入った異物を洗い流します。



大切な涙の働きって？

目の表面の細胞に栄養や酸素を運んでいます。



涙に含まれる殺菌作用をもった物質が、微生物の侵入や感染を防ぎます。



よ 良いしせいのための 🖐️グー・✌️チョキ・🖐️パー

🖐️ **グー**



🖐️ **グー** 1つ分

●つくえと体の距離は、
グー1つ分にする。

✌️ **チョキ**



✌️ **チョキ**で
ちよっかく
はさんで直角

●つくえはチョキではさんだら
ひじが直角になる高さがよい。

🖐️ **パー**

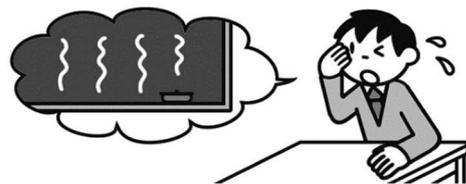


🖐️ **パー** 2つ分

●字を書くとき、目とノートは
パー2つ分、はなす。



色の見え方で「不便さ」を感じることはありませんか？
例えば、黒板の文字の色（赤など）が見えにくいなど・・・
不便さを感じた時は保健室へ。見え方の検査があります。



まちがいさがし

7つのまちがいを
探そう

目の健康を
考えてますか？



目の健康を
考えてますか？

