



神郷北小学校 保健室
令和7年 10月1日
NO.7
おうちの人とよんでね

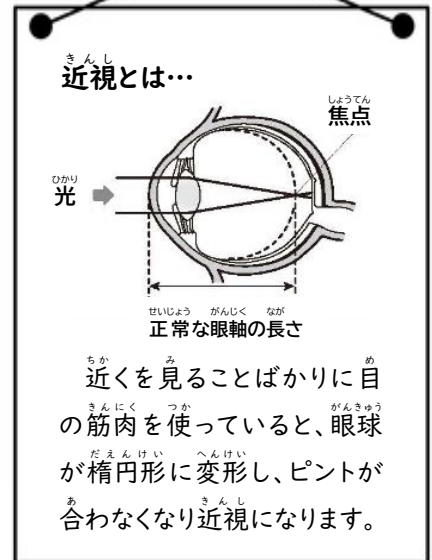
10月10日は
目の愛護デー



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調をくずしやすくなるので、上着など服装で調節しながら、毎日元気にすごしましょう。

近視の話 ~目にやさしい生活をしよう~

小中学生の近視の人は、年々増加しています。その原因は環境(生活スタイル)による影響が大きいと言われています。



スマホやゲームの
長時間利用



暗い所で見る



寝転がって見る

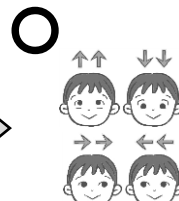


前髪が目にかかる



近い距離で
テレビを見る

目が疲れたら
やってみよう!



目の体操をする



遠くを見る



目を温める

夏休み中に歯の治療を済ませた人が多くいました。

4月のう歯率 41%



9月のう歯率 8%



運動会の練習中はここに注意!

- 飲み物は多めに用意しよう
- 必ず朝食を食べよう
- はきなれたくつをはこう
- 準備体操をしっかりしよう
- 早く寝て疲れた体を休めよう



けがの予防や体調管理に気をつけましょう!

