

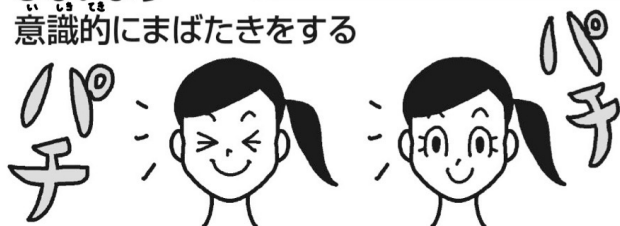
ほけんだより 2022. 10月

愛川町立半原小学校 保健室

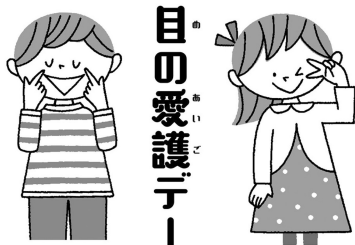


スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥
しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



10/3 (月) ~ 10/7 (金)

休み時間にほけんしつで視力検査ができます
はかりたい人はきてください

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。