

ほけんだより

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になってきますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

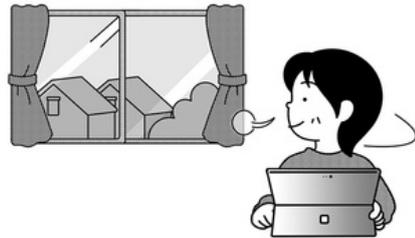
おくがいかつどう 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

ときどき とお 時々、遠くをながめる。



がめんからめをはなす時間を作ろう♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

あか 明るい部屋で。



てもと手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

近視予防のために、
やってほしいこと

10/2~10/6 の休み時間
希望する人は ほけんしつ で視力をはかれます
はかりたい人はほけんしつにきてください

秋の花粉症?



原因はブタクサ、よもぎなども。目がかゆい、鼻水が出るなどの症状がある人は、一度病院で検査をしてみよう。

