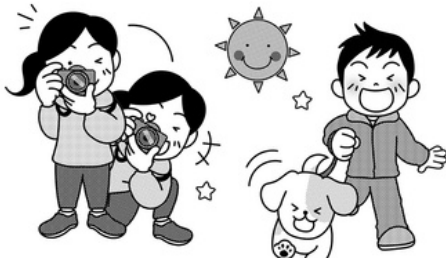


# ほけんだより

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。

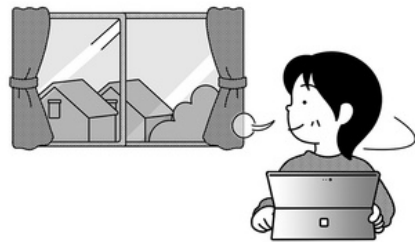
おくがいかつどう  
**屋外活動を増やす。**



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じかんをつくろう♪

できるだけ おおきながめん  
**できるだけ大きな画面で。**



よこづか  
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

あき  
**秋の花粉症?**



げんいん  
原因はブタクサ、よもぎなども。目  
がかゆい、はなみずがでるなどのしょうじょうがあ  
る人は、いちどびょういんけんさ  
は、一度病院で検査を試みよう。

