



山崎北小学校 ほけんしつ

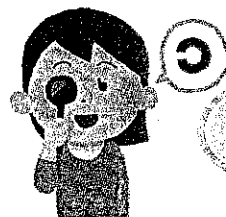
賢の響さも和らぎ、だんだんと秋らしくなってきましたね。秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋...いろいろな秋があります。みなさんはどんな秋を思い浮かべますか？秋の楽しみ方を見つけてみましょう♪

また、この時期は1日の中でも気温差が大きく、体調を崩してしまう人もいます。気温に合わせて上着を着るなど工夫をして、上手に体温調節をしましょう。



お知らせ

しりよくさいけんさ
視力再検査をします

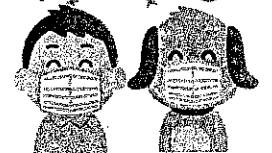


メガネを忘れずに
持ってきてましょう

10月 7日(木)	1年生
8日(金)	2年生
11日(月)	3年生
12日(火)	4年生
18日(月)	6年生
21日(木)	5年生

毎日きちんとマスクをつけてきてくれてありがとう・・・
感染対策をしてきてくれてありがとう・・・
たくさんがまんをしてきてくれてありがとう・・・

ありがとう!



自分や、家族、お友達、大切な人のことを守るために、
まだまだマスクが必要です。

もしマスクを落としてしまったとき、汚れてしまったときのために
新しい予備のマスク(2~3枚)を持ってきてましょう。

10月10日は「目の愛護デー」で

大切にしていますか？あなたの「目」



勉強をしたり本を読んだり、ゲームやスマホを使ったり、目だけを使っていると
思っている、肩がこったり頭が痛くなったり、実は全身にストレスがかかっています。
ゲームやスマホは時間を決めて使ったり、遠くの景色をながめたり早めに寝たりして、目に
やさしい生活を心がけましょう。

疲れ目・さよなら

こんな目の不調は
ありませんか？



このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも...

重い 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めると
目の筋肉がほぐれ、目の
奥まで涙が流れます。また、涙の
表面には脂肪を防ぐための油の
層があります。目の血行が良
くなると油が出やすくなり、目
が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見る時、目の筋肉はピ
ンと張った緊張状態です。とき
どき遠くを眺めて、筋肉をゆる
めてあげましょう。読書や勉強
の合間には、窓の外の色を見
て休めるといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中にな
ると、まばたきの回数がぐんと減
ります。まばたきをしないと涙
が十分にできず、ドライアイ
になることも。意識してまば
たきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからず
と働きっぱなし。しっかり睡眠
をとって、目を休める時間をつ
くってあげてくださいね。よく
寝ても疲れがとれないときは、
眼科へ相談しましょう。

