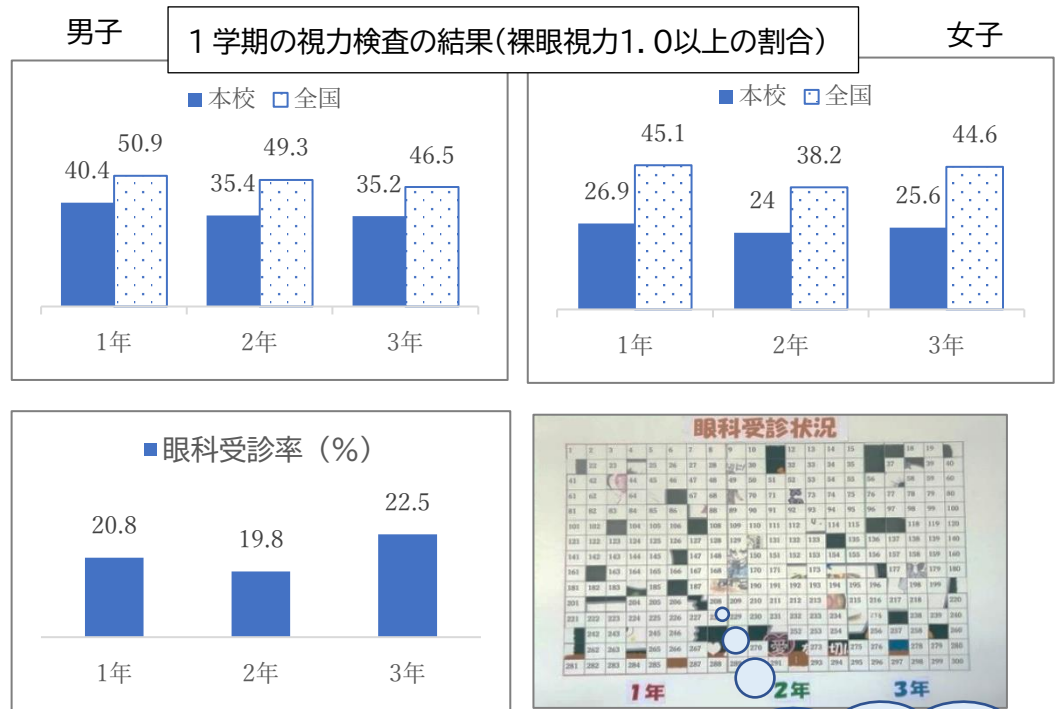


肌寒くなったと感じる日が増え、一気に季節は秋へと変わりました。先月までは熱中症を心配していましたが、あっという間にインフルエンザに気をつける時期になりました。もうすぐ文化祭で合唱コンクールやステージ発表を楽しみにしている生徒も多いと思います。練習の成果が発揮できるよう、手洗い・うがいをこまめに行い、生活リズムを整えて、免疫力を上げて過ごしていきましょう。

10月10日は、目の愛護デーにちなみ、視力検査と眼科受診率を掲載しています。

視力検査結果でB以下の生徒と眼科検診で異常があった生徒には眼科受診のお知らせを6月に配布していますが、まだ62/297名しか受診していません。

お知らせをもらった人は早めに受診して、目を大切に過ごしてくださいね。



治療が必要な生徒が全員受診すると、1枚の絵が完成します♪保健室前に掲示しています。

目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方

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いますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

- へやを明るくする**
「寝ながら」「ねこぜ」をさける
- ときどき休む**
(1時間→15分ほど休けい)
- 目と画面をちかづけすぎない**
「歩きながら」はぜったいダメ!

～イラストクイズ～

保健室の先生からのメッセージだよ。テレビやスマホの画面を見るときは、これに気をつけてね。

ヒント
絵をひらがなにしてみよう。
絵の位置にも注目してみてね。
メッセージは7文字だよ!