



今年の夏の暑さが長く厳しかったせいか、朝晩と昼間との気温差のせいか、体調を崩す人が増えてきています。コロナ感染症や、せき症状が長引く『マイコプラズマ感染症』にかかる人もいるので、いつもと様子がちがう時は、病院でみてもらうようにしましょう。たっぷり睡眠をとって、休養するようにしましょう。

10月10日は 目の愛護 デーです

10月は今年度2回目の視力検査を行います。視力検査のお知らせをもらった人で1年以上病院に行っていない人は、この機会に病院でくわしく検査してもらいましょう。視力検査の日には、メガネも検査するので、忘れないようにもってきてください。

目には優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

- ### 目には優しい生活のポイント
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

10月の予定

2日(水)	尿検査2次	17日(木)	尿検査2次予備白
11日(金)	視力検査6年	22日(火)	視力検査3年
15日(火)	視力検査5年	23日(水)	視力検査2年
16日(水)	視力検査4年	25日(金)	視力検査1年
17日(木)	修学旅行前健康診断6年	31日(木)	秋期歯科検診対象者



毎日せいけつなハンカチをもってきてください。