

2024.10

島田小
保健室

10月ほけんだより

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。そろそろみなさん
もころもがえの時期ですね。秋の昼夜の寒暖差にまけないように服装で調節しながらすごしましょう。

10月10日は目の愛護デー 目を大切にしていますか？

まぶた



目に入る光の量を調整したり、
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

実は、
目
を
守
つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、
乾燥を防いだりしています



視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

おうちの方へお願い

朝晩が寒くなり、長袖やブレザーを着てくるお子さんが増えてきました。学校では学校の制服を着るようにしてください。防寒のためにベストやカーディガンを着る場合は、制服のブレザーの中に着れるものを選んでください。

