

ほけんだより 10月

令和6年10月9日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がります。

陽春分校のみなさんは、薄着な人が多い気がします。

天気予報をチェックし、天気や気温に合わせて、服を変えましょう！



手洗い 忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時

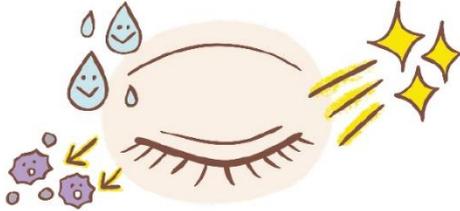


ごはんを食べる前



自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、せっけんを使った手洗いです。目に見えなくても、手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう！

まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう いぶつ しんにゆう め まも
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

実は

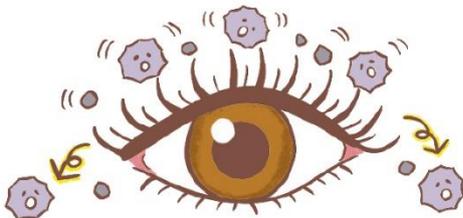
目
を
守

まゆげ



あせ め はい ふせ
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

つて
く
れ
て
い
る
?

なみだ



め はい よご あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

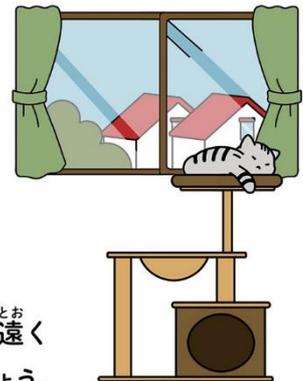
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠く
を見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。