

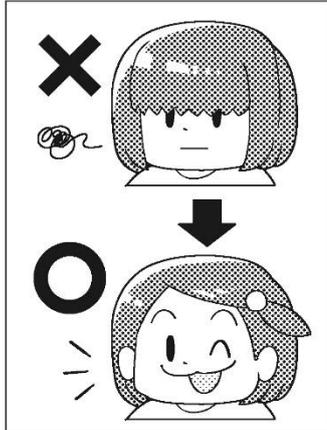
ほけんだよん 10月

門真市立砂子小学校
保健室 第9号
2021. 10.4(月)

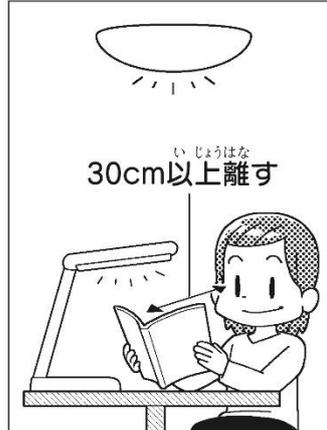


10月10日は目の愛護デー

目を大切に



前髪が目にかからないようにしよう



読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく



メディア機器を長時間使わない



目をこすらないようにしよう

© 少年写真新聞社 2020

みなさんは目に優しい生活をしていますか？私たちがものを見るためには、「目」がきちんと働く必要があります。よごれた手で目をさわらない、スマートフォンやゲームを長時間使わない、使うときは画面から目を30~40cmはなすなどに気をつけて、目の健康を守りましょう。

最近の研究では、太陽の光に含まれる光の一部が、近視（遠くが見えにくい状態）の予防に効果があることがわかったそうです。1日に2時間は太陽の光を浴びるといいようです。目の健康を守るために、外遊びも大切ですね。

(引用：少年写真新聞社 小学保健ニュース)



☆ハンカチを

もってきましょうね！

© 少年写真新聞社 2020

保護者の方へ

【色覚相談について】

門真市では、小学校1年生と中学校1年生を対象に色覚相談を実施しています。希望される方は、担任または保健室までご連絡ください。

1年生以外の学年のお子様につきましても、ご希望があれば同様に実施することができます。検査を実施する場合は、プライバシーに配慮し、結果は保護者宛にお知らせします。また、結果は児童への教育的配慮のために、教職員間で情報共有させていただきます。