



10月10日は目の愛護デー



目をまもるためにはどうすればいいの？

季節の変わり目、体調管理をしっかりとしよう！

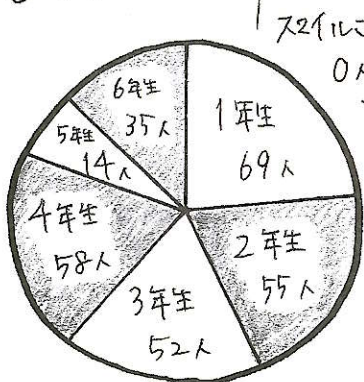
10月になって、ようやくすずしいと感じるようになりました。日中はあつくても、朝と夜はさむく感じることもあるかもしれません。こんな寒暖差が激しいと体調をくずす人があふくなります。洋服などで調整して、まいにちげんきに学校へ来られるといいですね！



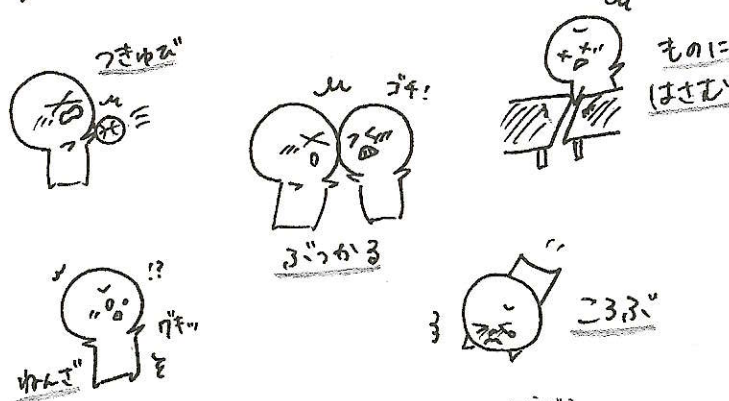
しもおしおのみなさん！
けががとってもおこえています！

9月の14日で、けがをしてほけんしつにきた人の人数は... 283人です！

学年別の人数



どんなけががおおいのかな...？



1人1人がまわりをよく見て、おちついた行動をすることでけがをへらすことが出来ます。10月はけがをする人がすくなくてもへるといいなと思います...

ずっとゲームをしていたり、タブレットに顔を近づけて見ていたら「目がわるくなる」と言われたけど、でもそんなことない？

ほんとだよ！ すいぶん、遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中でふえているんだ。近視になるのはタブレットやスマホ・ゲームなどを長い時間、近くでやっていることが原因の1つだっていわれているよ。

でも遠くが見えづらくなっても、メガネをかけるのは見えるようになるよね！

メガネをかけるのは大丈夫って思っている？
実は近視になると大人になってから、いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。

大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなるなんて...!! これって近視にならないようにするにはどうしたらいいの？

タブレットやゲーム機をつかうときはこんなことに気を付けよう!!

- ① へやはあかるくする!
- ② 目は画面から30センチ以上はなす!
- ③ 30分に1回はとあくを見る!

どいつもすぐにできそうだね！
それから外であそぶと近視になりにくいといわれています！
外でいっぱいあそぶといいね♪