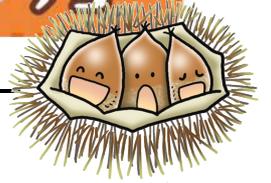


ほけんだより 10月

No.6 令和6年10月4日発行 北方学園中学校保健室



10月10日は
目の愛護デー



自分の目を大切にしていますか？
知らず知らずに使いすぎてしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけましょう。

目を休めるために
早く寝よう



テレビを見るときは
座って画面から離れて見よう



スマホや本からは
30~40 cm目を離そう



ゲームをするときは
休憩・まばたきをしよう



テレビや本を見るときには
明るくしてみよう



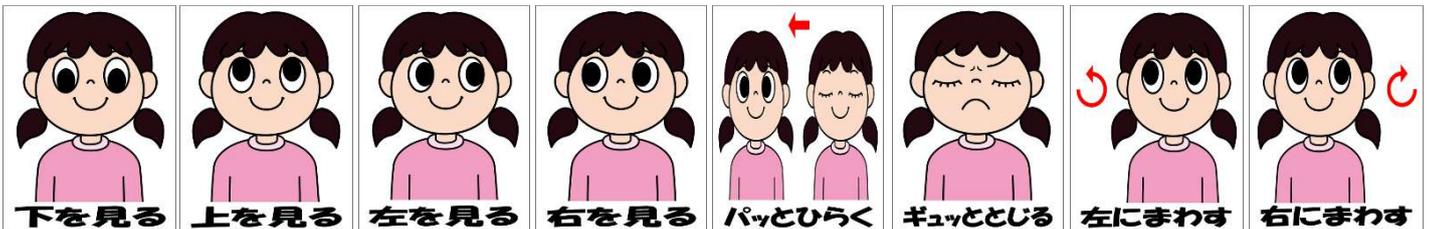
前髪が長い人はピンで
留めるか、カットをしよう



大切な目
普段からアイしてあげてね

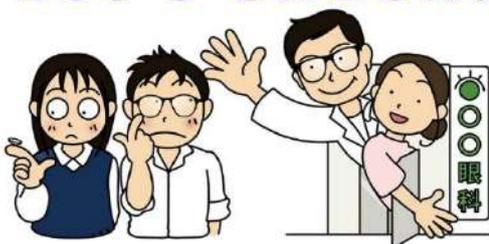


★すきま時間にやってみませんか？目の体操★



★半年に一度はチェックしたい、メガネ・コンタクトレンズ★

Let's CHECK!



4月の視力検査結果から見えづらさを感じていた人たちが、眼科等を受診して新しいメガネを作ったり、レンズの度数を変えたりしたという結果をもらいました。自分の体と向き合っていて素晴らしいですね！成長期には視力の変動が見られるので、定期的に眼科や眼鏡ショップ等でみてもらい自分の視力にあったメガネやコンタクトレンズを使いましょう。

