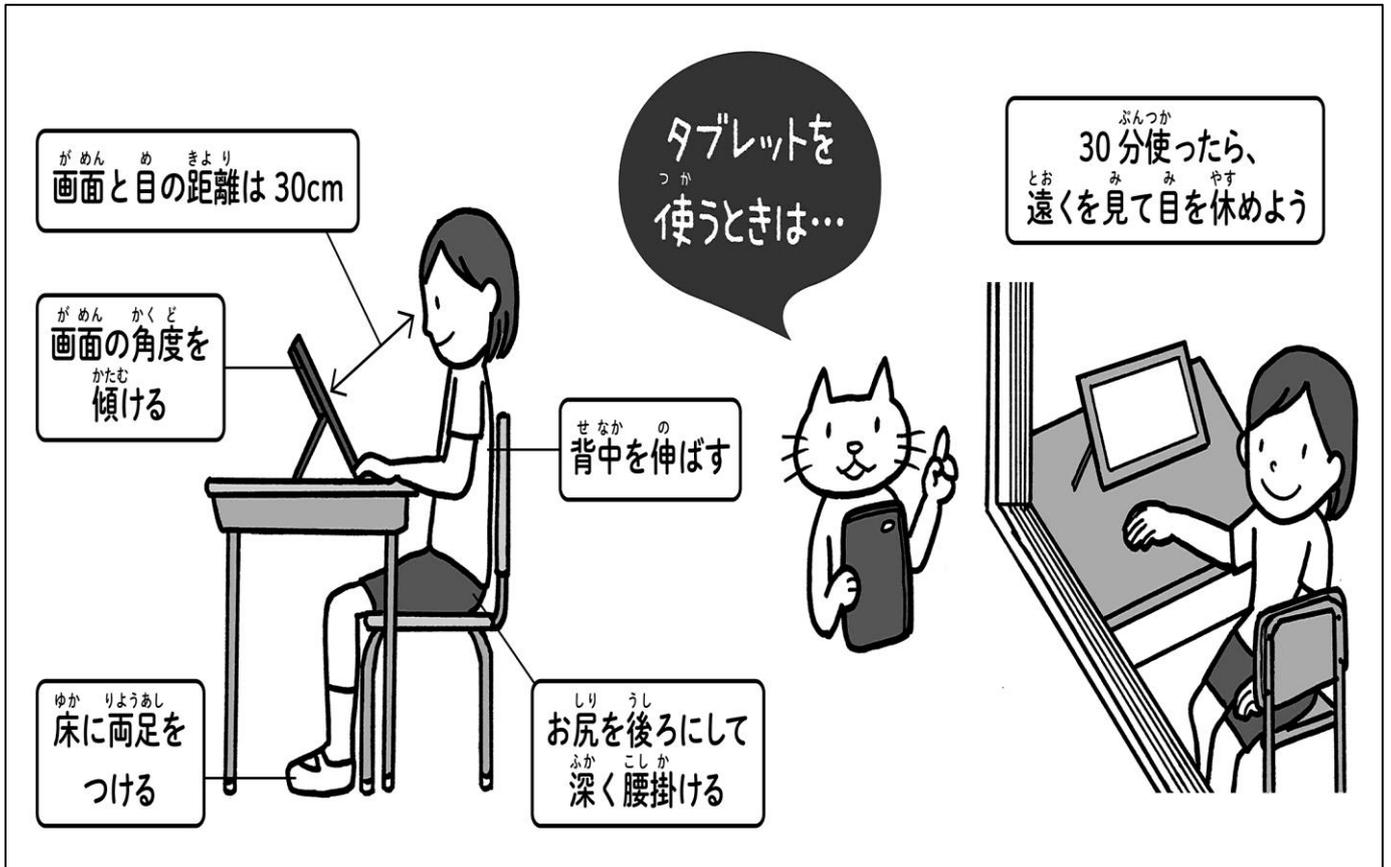




令和4年10月

秦野市立鶴巻小学校保健室

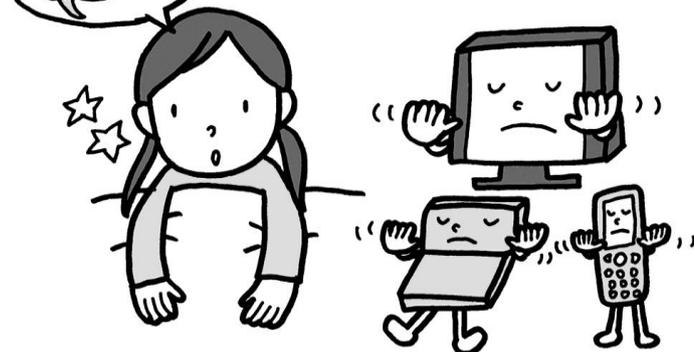
朝、窓を開けるとどこからかキンモクセイの香りがして、少し冷たくなった空気に「秋だなあ」と感じます。みなさんは、どんなことで秋を感じますか？



学校でも、ご家庭でもタブレットを使う機会が増えています。知らぬ間に目に負担がかかり、集中することでまばたきの回数が減って目が乾燥しやすくなります。

時々意識して目を休ませてあげましょう。

## 寝る前の強い光に注意!



寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話の液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。

## 目を休める

目を休めるために大切なことは、「寝る」ことです。

目は1日働いて疲れています。みなさんにとって睡眠が大切なのも同じで、目にも睡眠が大事なのです。

裏面もごらんください

# ほけんしつから

コロナウイルス感染症関係での欠席がだいぶ少なくなってきました。

まだまだ油断はできませんが、今のところは胃腸炎やインフルエンザ等の感染症も流行っていません。季節の変わり目で、気温の変動が激しく体調を崩しやすくなっています。朝の様子でいつもと違う様子が見られるときは無理をせず休養しましょう。

体を動かしやすい気候ということもあるのか、10月は学校での怪我が増える傾向にあります。受診が必要な場合や経過観察が必要と思われる場合は、ご家庭に連絡をするようにいたします。受診後の様子やご家庭での様子を後日担任に伝えていただくと幸いです。また、下校中の怪我などで病院を受診した場合も担任にご連絡ください。

