



令和 8年 9月29日
小平市立小平第一小学校
保健室

9月は雨が多く、晴れると暑く、雨だと肌寒い日々でした。体調管理が難しい中、今年は例年より早くインフルエンザが流行し始め、一小でもインフルエンザや、マイコプラズマといった感染症で休んでいる子がいます。

10月からは、いよいよ運動会の練習が始まります。手洗いうがいをしっかり行い、たっぷり睡眠をとって、みんなで元気に練習に参加できるように体調を整えていきましょう！



こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顔を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



こどもたちの目が疲れています！！

目を休ませよう

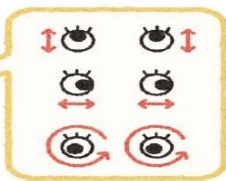
タブレット、ゲーム、スマホなど、さまざまなデジタル画面に触れる時間が増え、こどもたちの目は疲れています！

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

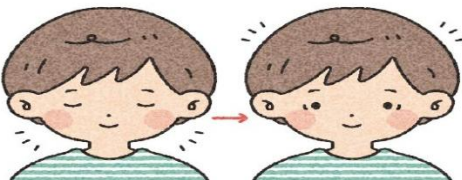
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

