

# ほけんだより

令和元年10月3日  
練馬区立大泉西小学校  
保健室



季節外れの暑さが続き、熱中症もまだ心配されます。  
これから朝・晩と日中の温度差が大きくなりますので、  
衣服の調節にも気を付けて過ごすようにしましょう。

## 目を大切にしよう

### 目ぐすりをさしたら

パチパチと  
まばたきしない



目をとじて、軽く  
目頭を押さえる

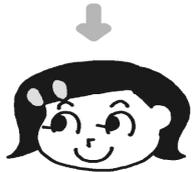


※目ぐすりをさす前に手をよく洗っておきましょう。



### 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていますか？



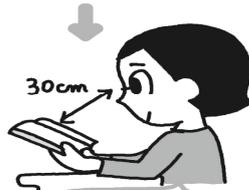
前髪は切るか、  
ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、  
水を入れた洗面器の  
中でまばたきをする

近づきすぎませんか？



本やノートから  
目を30cm以上  
はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは  
時間を決め、それ  
以上はやめる