

ほけんだより

令和2年10月2日
練馬区立大泉西小学校
保健室

さわやかな秋を迎え、心もさわやかでありたい
と思うこの頃です。

ところで、これから寒暖の差が大きくなります
ので、まめに衣服の調節をして、体調を整えるよ
うにしましょう。



め たいせつ
目を大切にしよう

め 目ぐすりをさしたら

パチパチと
まばたきしない



め 目をとじて、軽く
めがしら お
目頭を押さえる



め まえ て あら
※目ぐすりをさす前に手をよく洗っておきましょう。)

あか
へやを明るくする



ねころんで見ない



テレビを
見るときは



ちか
近づきすぎない



め 10月10日は目の愛護デー

め やさ
目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸したタオルなどで温める