

～目を大切にしましょう～

人は情報の多くを、目から取り入れています。毎日たくさん使う目を、時々休ませることも大切です。自分の目の健康について考えてみましょう。

10月10日は目の愛護デー 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タオルなどで温める

目薬を正しく使おう



あわだせっ泡立って石けんで、手をしっかり洗います。



ようきさき容器の先がまつ毛やまぶた、目などにふれないようにさします。

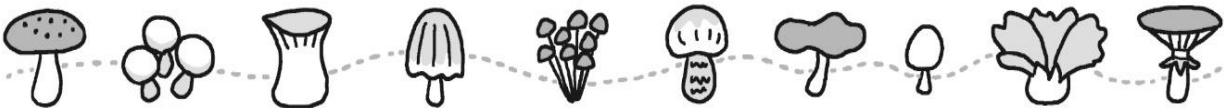


めからあふれた分をハンカチなどでふきとります。



まばたきはせずに、目は閉じておきます。

☆☆目がかゆい時は、目をこすったり触ったりせずに、お家の人に相談しましょう



保護者の皆様へお知らせ

10月で、定期健康診断が全て終了します。各科のおしらせは、受診をお勧めしています。お子さんの健康の保持増進にお役立てください。