すこやか 10月





H23. 10. 5

岡山南支援学校

運動会も終わり、少しずつ秋がやってきましたね。季節の変わり自は、日中と朝晩の気温の差が大きくなります。衣服の調節をして、体調を崩さないように、元気に過ごしましょう。





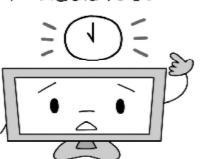


〈 *眉にやさしい*生活をしよう! 〉〜

勉強やテレビは誰しい姿勢で



簑い時間テレビを見たり、 ゲームをしたりしない



前髪が削にかからない ようにする



※ 『を近づけすぎること、 寝ころんで見ることで、 症しい姿勢で見るとさ より、『が疲れやすくなってしまいます。『『ない 部屋で、症しい姿勢で 見るようにしましょう。 ※長時間テレビを見たり、ゲームをしていると、値値をじっと見つめるため、まばたきの値数が減り、首が乾きやすくなります。テレビを見たり、ゲームをするときは、時間を決めておきましょう。

※前髪が長いと、前髪が自に 大り、自を傷つけたり、細菌 が入りやすくなることがあります。また、前髪が長いと、 を、前髪がしまが見えにくくなります。 短く切るか、ピンでとめるようにしましょう。

☆10月は視力検査を行います。メガネを持っている人は、忘れないようにしましょう☆