

すこやか 10 月



H23.10.5

岡山南支援学校

うんどうかい お すこ あき きせつ
運動会も終わり、少しずつ秋がやってきましたね。季節

か め にっちゅう あさばん きおん さ おお
の変わり目は、日中と朝晩の気温の差が大きくなりま

す。いふく ちょうせつ たいちよう くす げんき
す。衣服の調節をして、体調を崩さないように、元気に

すごしましょう。



目にやさしい生活しましょう!

へんざつ ただ しせい
勉強やテレビは正しい姿勢で

なが し かん み
長い時間テレビを見たり、
ゲームをしたりしない

まえがみ め
前髪が目にかからない
ようにする



※目を近づけすぎること、
寝ころんで見ることで、
正しい姿勢で見るとき
より、目が疲れやすくな
ってしまいます。明るい
部屋で、正しい姿勢で
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、画面をじっ
と見つめるため、まばたきの
回数が減り、目が乾きやす
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、前髪が目
に入り、目を傷つけたり、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、物が見えにくくなり
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☆