すこやか

Ｈ２０．１０．２

保健だより
岡山南養護学校

10月10日は目の愛護デーです！

ふだんから目をたいせつにしよう

長い前髪注意。目を傷つけます。

きたない手でさわってはダメ。

読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。

乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。

食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

保健室からのおしらせ

★下着 ランニング を着ましょう★

日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。 そんなときは、下着を一枚着るとよいです。 温かいだけでなく、汗（汗以外にもあかやほこり、皮脂など）も吸収してくれます。体温調節のしにくいお子さんはとくに、下着や上着などで調整するようにしてください。