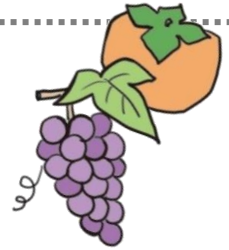


# ほけんだより

令和6年10月1日(火)  
富岡特別支援学校(小・中)  
NO.7

ながかったなつもおわり、ようやくあきらしいきせつになりました。10  
がつかは、しゅうがくりょこうや、こうがいがくしゅうにいくひとがおおいと  
おもいます。たのしいぎょうじのまえにかぜをひかないように、きそくた  
だしいせいかつをこころがけましょう！



10がつか ほけんもくひょう

めをたいせつにしよう！

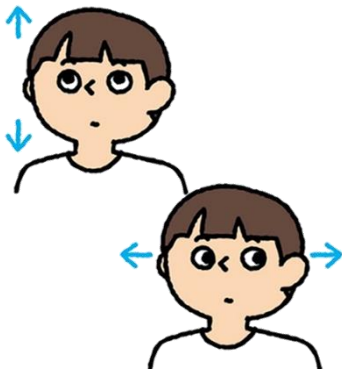
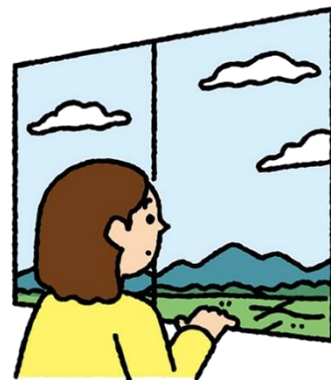


## めにもおやすみがひつよう！

ちかくのものをながくみない



ときどきとおくをみる



めをうえした、みぎひだりに  
うごかしてすとれっちをする



めがつかれたら、かるくめを  
とじてやすませる

## 10月10日は目の愛護デーです！

知らず知らずのうちに酷使してしまっている目。今月だけでも目に優しい生活を送ってみませんか？「目がしょぼしょぼする」、「物がぼやけて見える」、「目が乾く」などの症状は疲れ目のサインです。まずは睡眠時間をしっかり確保し、規則正しい生活を心がけましょう。

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマーを  
上手に使いましょう

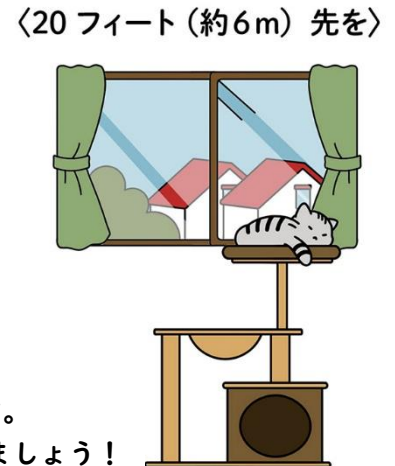
たった20秒でも  
リフレッシュ！

10歩先が約6m！  
窓の外を眺めてもよいですね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



20分間同じ姿勢でいると疲れるように、目の筋肉も使い続けると疲労します。遠くを見ることで筋肉は休まります。デジタル機器と上手に付き合っていきましょう！



## 感染症の対策をお願いします

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、風邪やインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする季節なので、お子様の体調管理にお気を付けください。いつもより元気がなかったり、普段と違う様子が見られたりしたら無理せず学校をお休みさせてください。また、冬になるとノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。

### 違和感を見逃さないで

