



きび 厳しかった暑さも、ようやくおさまってきました。特に朝・晩はだいぶ涼しくなりました。で

も、ちょうど今くらいに、風邪を引くなど体調を崩す人が多いです。その日の気温や体調にあわ

せて、着るものを調整しましょう！

今月の保健目標：目を大切にしよう!!



ストレートネック

にご注意を!

【正常な状態】
首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。

【ストレートネック】!
前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などなりやすい。

痛い だるい... 目の疲れ、原因は?

スマホ・PCの長時間使用

対象との距離が近すぎる

周囲の明るさ不足

姿勢が悪い (寝ながら見るなど)

10月10日は目の愛護デー!

明るい部屋で
30cm以上 離そう

1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう

スマホも タブレットも

生活習慣を 目に優しい

移動中はまわりの景色も楽しんで

定期的には眼科医の指導を受けよう

みなさん、ハンカチはお持ちですか?
石けんで正しい手洗いをしましょう!

正しい手洗い できるようになった?

手を洗う? 洗い残しはない?

GLOBAL HANDWASHING DAY
10月15日は 世界手洗いの日