

うちのひとと、いっしょによみましょう!

げんキッズ 10月

令和2年10月

昼間は過ごしやすいですが、朝と夜は気温がだんだん低くなってきました。

大きく体調を崩しやすい季節ですね。生活リズムを崩さず過ごしましょう。

けんこうしんだんについて 健康診断日程

歯科検診

- 10/7 1-1, 1-2, 1-3, 1-4
- 10/16 1-5, 3-1, 5-1, 5-2
- 10/19 3-2, 3-3, 3-4, 3-5
- 10/22 2年
- 10/23 4年
- 10/26 5-3, 5-4, 5-5
- 10/28 6年

聴力検査

10/8 6年抽出

耳鼻科検診

10/15 1-3, 1-4, 1-5, 6年抽出



歯や歯ぐきに腐食や異常はないかな?

10月は歯科検診があります。新型コロナの関係により、例年よりも日程を分散させています。また、歯科検診の結果は、毎年受検者全員に配布していますので、ご確認ください。ご不明点がある場合は、いつでも保健室にご質問ください。



歯を丁寧に磨き、虫歯ゼロをめざそう



出かけるときは上着を持って

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

眼科校医 當麻先生からのアドバイス!!

眼科検診で【目の疲れ】を感じる人が多くいました。

じゃあ、どうして目がつかれるのかな?

目の疲れの原因

- ①視力低下
- ②目の病気
- ③調節異常
- ④目の運動の異常
- ⑤心身の疲れ
- ⑥休校で家で過ごす時間が長かったから

目がつかれたなあと感じたら、目を休めることが大切!!

さあやってみよう!!自分でできる目を休める取り組み

- ①近くで画面をみるようなときは40~50分後には10分程度の休憩時間をとる。
- ②寝る前1時間はスマートフォン、パソコン、テレビなどの画面を見ない。

目のふちょう、じつは「つかれ目」かも...?!



いたい・だるい



見えづらい



あけづらい



目もとときどきひとやすみ!