

1日の気温の変化が激しいためか、このところ、発熱や頭痛・腹痛を訴えての欠席・早退をする生徒が増加してきています。気温に合わせた服装で、体調を整えさせてください。

今まで通り、毎朝お子さんの様子を観察していただき、朝から具合が悪いような場合は、無理をさせずにご家庭でゆっくりと休養をさせるようお願いいたします。

10月10日は目の愛護デーです。

メディア利用と目の健康について

考えてみましょう。



目の健康のために生活の中でできること



VDT症候群

パソコンや携帯電話、ゲーム機などのディスプレイを、長時間同じ姿勢で見続けることにより、慢性的な心身の不調を起こします。眼精疲労、頭痛、吐き気、肩こり、腰痛、腕や指のしびれ、うつ症状やイライラなどが心身に現れ、不快な感じが続きます。

注意点

1時間ごとに10～15分休憩を取りましょう。

休憩時にするといいこと

- ・遠くを見る
- ・体のストレッチをする
- ・席を離れて歩く

目や体を守るパソコン利用のしかた



ご家庭でも、目によい生活ができるように、声かけをぜひお願いします。