



9月には、みなさんと健康面談を行いました。みなさんとじっくりお話をすることができて良かったです。このような機会はなくとも、いつでもどんなことでも声をかけてくださいね！9月はとにかく暑い日が続きましたが、10月になったら肌寒い日も増えます。特に、下校時間は気温が下がります、体調管理には気を付けましょうね！

10月の予定

13日(日)	県秋季定通体育大会
18日(金)	スクールカウンセリング⑥
30日(水)	創立記念日



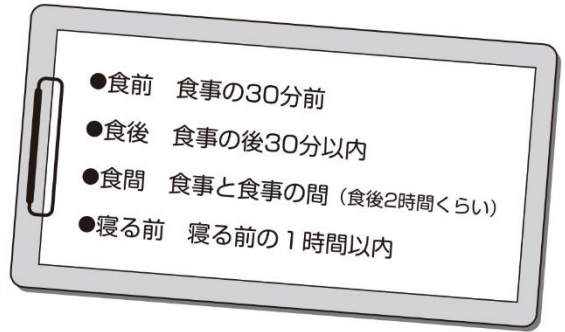
10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。
10を右に回転させてみると、眉毛と目に見えるからだそうです。目は常に機能しているので、意識して休ませるようにしましょうね。

◀ 覚えておこう! ▶

薬を飲む タイミング



コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

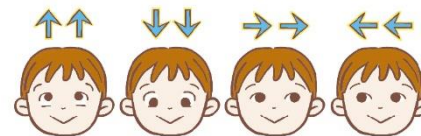
目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。