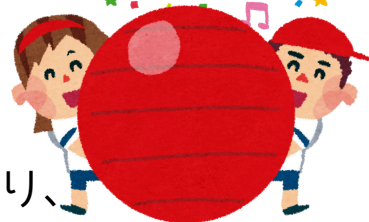


10月 ほけんだより

令和7年10月1日
杉並区立桃井第三小学校
保健室発行

朝 昼 晩 の 気温差に注意!

COMING SOON



まだ、暑い日もありますが、朝晩は気温がぐっと下がり、肌寒さを感じる日もあります。10月は、待ちに待った運動会があります。練習も始まり、疲れもたまると体調を崩しやすくなります。気温の変化に合わせて、衣服を調整し、しっかり体調を管理して元気に本番を迎えましょう。



上着で温度調節



バランスの良い食事



十分な睡眠

10月10日は
目の愛護デー



スマホ老眼

ろうがん

に注意!

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く



このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホや
タブレットの長時間使用
で目の筋肉が緊張状態と
なり、凝り固まって、一
時的にピント調節が上手
くできなくなることを言
います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を
見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。

Check!

歯科検診があります

【日にち】

10月22日(水)

検診当日は、朝食後に、
しっかりと歯みがきをして
登校してください。



9月の感染症

新型コロナウイルス感染症

溶連菌感染症