

保健だより 10月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

ようやく涼しくなり、秋らしくなってきました。
季節の変わり目で、日によって暑い、寒い、と寒暖差があります。その日の気候に合わせて、制服の中の肌着を調整するなどして、対応しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。

スマホ、ゲーム、テレビ、パソコン、タブレットなど、いろいろなデジタル機器がありますが、のめり込み過ぎないように注意しましょう。適正に使用し、目に優しい生活を送るよう心がけましょう。

スマホ・ゲーム



正しい手洗いできるようになった?



新型コロナウイルス感染症対策、
気を抜かないで!

感染症の予防に
しっかり手洗い!

忘れないで!

手洗いの“ウイークポイント”

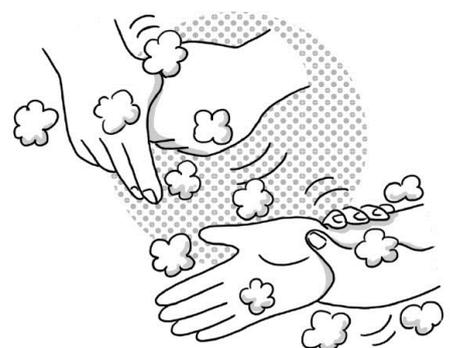
指先と爪の間

→反対の手のひらに
爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で
握るように持ち、ねじる



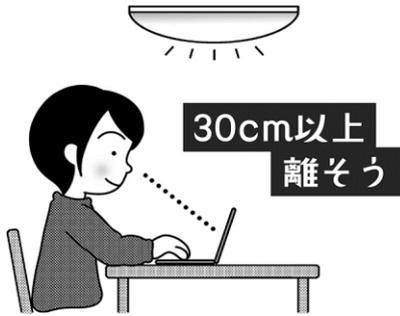
指と指の間

→両手の指を
組み合わせて動かす



10月10日は目の愛護デー

明るい部屋で

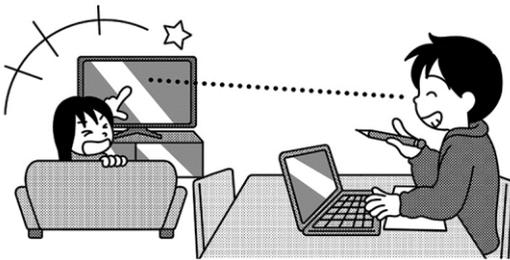


スマホも
タブレットも
パソコンも

移動中はまわりの景色も
楽しんで

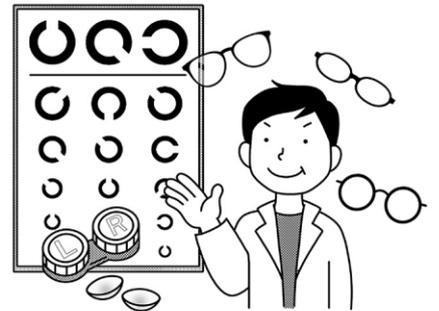


1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



生活習慣を
目に優しい

定期的に眼科医の
指導を受けよう



まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

環境や安全もよく見て確認を

