

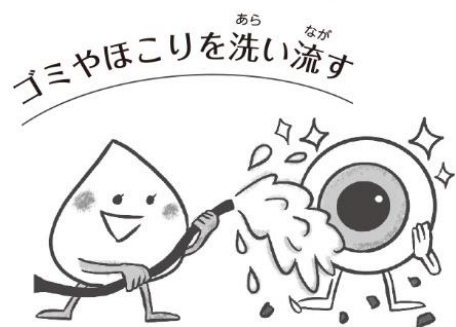
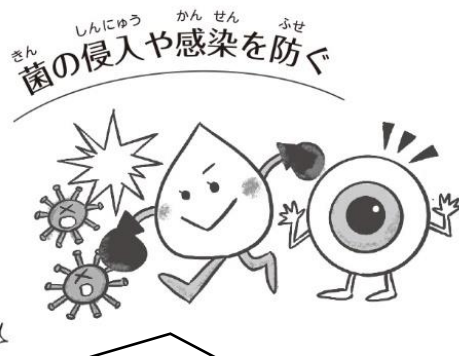
# ほけんだより 10月

令和5年10月6日  
神目小学校  
保健室

## ウイルスにまけない生活をしよう！

今年は、インフルエンザとコロナウイルスの同時流行が心配されています。ウイルス（コロナ、インフルエンザ、かぜ）にまけないように、めんえき力（体がウイルスと戦う力）を高めましょう。めんえき力を高めるためには、①早ね・早起き ②好ききらいせず、しっかりご飯を食べる ③外遊びで体を動かす など生活習慣が大切です！

## 涙の働きってなあに？



なみだは、「まばたき」によって目に行きわたります。

みなさんが、スマホやゲーム・タブレットに夢中になっていると、

まばたきが少なくなって、なみだが十分にはたけません。

スマホやゲームを使う時は休けいをしながら使しましょう！



この先ずっと使う大切な目です。特に子どもの時は、目がわるくないやういので注意して使おうね！！

### ～保護者の方へ～

○「けんこうのきろく」を返却しました。8月末の身体測定結果と9月末の視力検査結果を記入しています。確認されましたら、表紙に押印をして、**10月13日(金)まで**に学校に持ってきてください。よろしくお願いします。

