



裏面には「**知っておきたい IT眼症**」を特集しています。大切な目を守るため、目に優しいITの使い方や、リラックス法を覚えチャレンジしてくださいね。

読者の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しい事に挑戦したり。その先には、きっとワクワクする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」です。

10月10日は「目の愛護デー」です。ふだんの生活を振り返り、目に優しい生活を心掛けましょうね。



10月の保健目標 目を大切にしよう！



大切な目の健康管理のために視力検査を受けませんか？今月は毎日、昼休みに保健室で実施しています。希望者は小金澤まで事前に予約をお願いします。

10月(神無月):保健予定

- 10月 6日(火) 3年生修学旅行
- 10月14日(水) 郡市駅伝大会
- 10月16日(金) 生徒会専門委員会
- 10月22日(木) SC来校日
- 10月27日(火) 1・2年生修学旅行
- 10月28日(水) 群馬県民の日

<保護者のみなさまへ>

*群馬県では新型コロナウイルス感染症対策のため、インフルエンザで出席停止となった生徒が登校を再開際の「**治癒証明書**」(医師記入)を「**インフルエンザにおける療養報告書**」に変更しました。1日に配付した書類をご確認いただきますようお願いいたします。

洗い残しの多い場所 *感染症予防
ていねいに
手を洗おう！

手のこゝ 指先 親指 手首

かぜに負けない体づくりを しておこらう

- ①外から帰ったら
手洗い・うがいをする
- ②運動・栄養・休養で
体調を整えておく



- ③つかれ・ストレスを
ためない
- ④寒暖差を考慮して
衣服の調節をする



目の健康をキープしてみよう！ 赤ではまる項目が多い人は要注意！

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>