

ほけんたより 9月

スポーツの秋。風が涼しくて、からだを動かすのが気持ちいい季節ですね。また秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうです。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか？ 実り多い季節になるといいですね。

9月の病気お休み

熱…13日/9人 昨日熱…6日/5人 咳…1日/1人 中耳炎…1日/1人

耳痛…1日/1人 大事をとって…1日/1人 感染症→ RSウイルス感染…17日/8人

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



目が乾く
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



頭痛やめまい



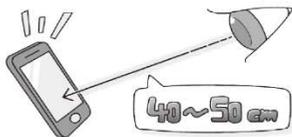
食欲が出ない



そんな人は... **など**

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



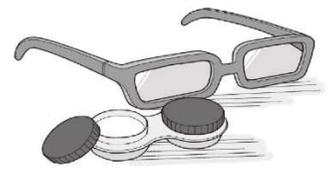
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

お知らせ 幼児クラスの視力検査があります *インフルエンザ予防接種日確認表もお願いします