



R7.10.
一宮市立
北部中学校
✿保健室✿

🍁 **一北中生の元気アップを応援します！** 🍁

体育祭の本番が近づいてきましたね。朝晩は涼しい日が増え始めましたが、日中はまだまだ暑い日が続く予報となっています。本番当日に練習の成果を存分に発揮できるよう体調管理に気を配りましょう。

**10月10日は
目の愛護デー**



10月保健目標 **目を大切にしよう！**



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。



このような症状が出たら注意が必要です

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。

..... 保護者の方へ

📞 緊急連絡先・職場等に変更がある場合は、お知らせください 📞

ケガや発熱等でお迎えをお願いすることがあります。電話番号の変更や職場の変更等がありましたら、お子様を通じて担任に、早めにお知らせください。

📧 秋の視力検査を行います

10月14日～17日頃に視力検査を実施します。両眼ともA以外の方にはお知らせが届きます。視力が春より下がっていたり、メガネやコンタクトレンズがあっっていなかったりすれば、早めの眼科受診や度数の見直しをお願いします。