



朝夕は涼しくなってきましたが、日中は暑く感じることもあります。気象情報などを確認して、その日の気温や体調に合わせて、衣服の調節をしてください。

「保健だより」のカラー版を洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に載せていますので、ホームページも見てください。

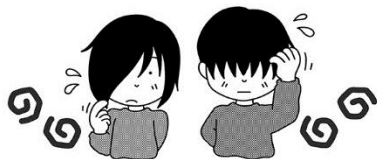
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

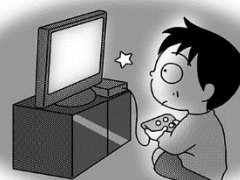
前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン! で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

痛っ!!

目のケガ、どうすればいい？

ケース1

目にゴミが入った



涙と一緒に流してしまいましょう。
水を張った洗面器でまばたきをする
方法もあります。

ケース2

ボールが当たった



すぐに冷やしましょう。目の痛み
や見えにくさなどの症状があれば早
めに受診しましょう



見る力
を試そう!

違いは
どこに
あるかな？

[illegible]

保健室からのあしらせ

月経や生理用品のことで、不安な気持ちになったり悩んだりしていませんか？ひとりで悩まずに、女性の先生や保健室の先生に相談してください。

保健室で生理用のナプキン（令和4年3月までの期間、無料）を渡していますので、必要な人は保健室へ来てくださいね。

