

はかんだより

河根中学校

保健室

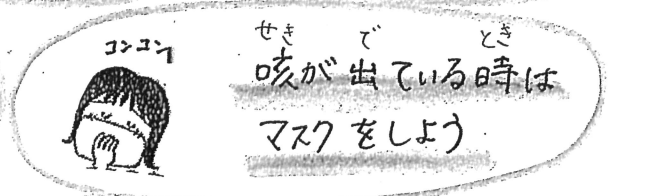
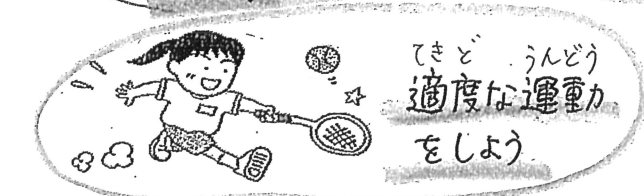
2026.10.8

日中の暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が入ってきました。
外にでると心地よい風や色気はじめた葉っぱ。
道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけ
ることができます。みなさんの周りにはどんな秋
がありますか。さかして家族や友達と話してみてくださいね。

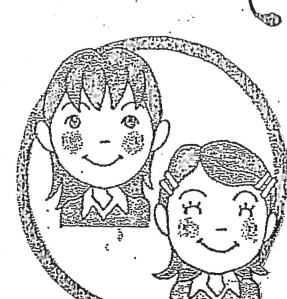


かぜやインフルエンザなどの感染症を 予防しよう

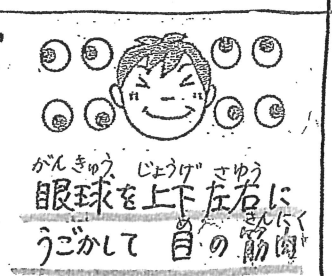
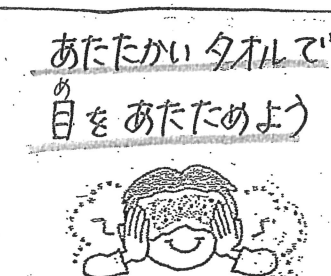
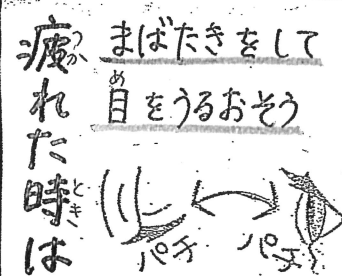
朝晩ぐっと気温が下がり寒を感じる日も多くなってきましたね。
体調をくずさないように、感染症予防も心がけてください。



目にやさしい過ごし方



みなさんの目は、朝起きてから寝るまでずっと働いています。疲れたなあと感じた時は、ゲームをしたりするのはなく、目もしっかり休ませてあげてくださいね。



眼精疲労が増えていきます



ゲーム・パソコン・スマートフォンを使う子供達にも増えてきています。心あたりのある人は使用をひかえ、しっかり目を休めましょう。

大切な目を守りましょう