



きび 厳しかった暑さも、ようやくおさまってきました。特に朝・晩はだいぶ涼しくなりました。で

も、ちょうど今くらいに、風邪を引くなど体調を崩す人が多いです。その日の気温や体調にあわ

せて、着るものを調整しましょう！

今月の保健目標：目を大切にしよう！！



# ストレートネック



**【正常な状態】**  
首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。

**【ストレートネック】！**  
前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などなりやすい。

にご注意を！

## 痛い だるい... 目の疲れ、原因は？



10月10日は目の愛護デー！

**スマホも タブレットも 1m1台!?**

**目に優しい 生活習慣を**

明るい部屋で  
30cm以上 離そう

1時間くらい近くを見続けたら 10分は遠くを見よう

移動中はまわりの景色も楽しんで

定期的には眼科医の指導を受けよう

みなさん、ハンカチはお持ちですか？  
石けんで正しい手洗いをしましょう！

