



2020 年
日枝中学校
保健室

体育祭お疲れ様でした。天候にも恵まれて、みんなのキラキラした笑顔あふれる姿がとっても素敵でした♪

最近は朝晩と寒く感じる日も多くなってきましたね。気温差が大きくなる季節は体調を崩しやすいので、体調管理には気をつけてくださいね。

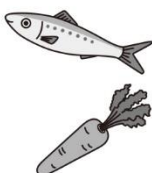
朝晩・日中の



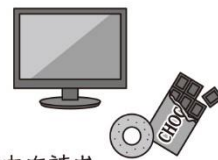
気温差に注意

目にはいいもの・わるいもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する



- ✗ パソコン・テレビ・スマホ
- ✗ 姿勢が悪い
- ✗ 甘いお菓子ばかり食べている
- ✗ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



勉強するときに



どこをチェンジ?

目に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに



歯科連絡カードで「赤シール」だった人は、歯医者さんで治療や相談をしてください。むし歯がなくても、歯肉炎や歯石の付着・歯並びなど（口腔のようす）で治療や相談が必要な人もたくさんいました。歯並びなどしばらく治療されない場合は、「歯の連絡カード」にその旨を記入して学校に返してください。

むし歯になりかけやむし歯のある人は、それ以上進まないよう早く歯医者さんへ治療や相談に行ってくださいね! 「歯」は一生の友だちです。