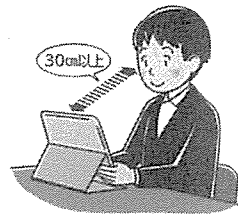


保健だより 5月号

★学校でもタブレットを使った授業が START★

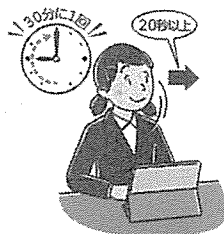
●姿勢を正しく●

タブレットを見るときは、目を30cm以上離しましょう。



●目を休める●

30分に1回は、タブレットの画面から目を離して20秒以上遠くの景色を見ましょう。



●寝る前は使わない●

ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器の利用を控えましょう。ブルーライトの光は、睡眠ホルモンが抑制され、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こします。



●自分の目を大切に●

時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



★相談力アップ大作戦★

新しい環境になり、1ヶ月が経ちました。これから、学校行事も多くなってきます。意見を出し合う中で、友達とぶつかることもあるかもしれません。つらいこと・困っていることがあったら、一人で悩まず話しやすい先生に話してみよう！一緒に考えるチカラになってくれますよ♪

話してみよう



困ってニヤニヤ

＜歯について＞

【虫歯になると】

穴があいてしまえば、その箇所はエナメル質が失われ、象牙質が露出してしまいます。この状態になると象牙質が直接刺激をうけ、歯がいたむこととなります。



正しい歯の磨き方

