

あき、ぷか 秋が深まってくると、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温さに体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだ す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

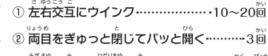
遠くが見えにくくなることを「近視」といいます。 近視になるのは生活習慣が関わっていることも [☆]ろく、近くばかり負えいると、近視になりやすいと言われています。でも、勉強をしたり、ゲームを したり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさんあります。首に優しい生活をしたり、下のような g のストレッチをしたりして、 gを大切にしましょう。

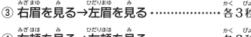


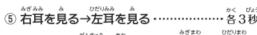
10 11 10 BIJ

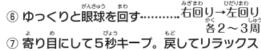
読書や勉強で自が疲れたら 首のストレッチをしよう!



















このような症状が出たら注意が必要です



一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を 見たりすると症状の軽減や予防になります。 スマホやタブレットは便利ですが、 使いすぎに注意しましょう。



が、ぜいは、やいはじいできまり。 風邪が流行り始める時期になりました。手洗い がんは を頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅 タサッ 々までできていますか? 実は洗い残しが多い場 所があるんです。

